

PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	11 marzo 2022	N°. de sesión	7
Objetivo general	Fortalecer sentimientos de valía personal debido a abandono y duelo por figura paterna en una adolescente de 15 años.		
Objetivo de la sesión:	Fomentar la conciencia de sí misma y de las propias emociones y su expresión.		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.		
	Retroalimentación acerca del diario de las emociones.		
	Autoconcepto: Imagen que se tiene de uno mismo. Se forma a partir de variables que están influenciados por las interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.		
	Inteligencia emocional: Capacidad para reconocer las propias emociones. Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente.		
	Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o		

	percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.
Actividades de intervención	Materiales y recursos
<p>Bienvenida (5 min): Se recibirá a la paciente en la plataforma Zoom, en donde en donde la terapeuta empezará a preguntarle a la paciente de su día, del colegio, entre otras preguntas y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismos e inseguridades.</p> <p>Actividades (50 min): Antes de empezar con las actividades de intervención se realizará una respiración.</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Este tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan. El tiempo es de todo lo que mencione y que se le pregunte.</p> <p>MEDIDOR EMOCIONAL (10 min): En esta actividad la terapeuta va a ir diciendo unas preguntas la paciente de manera que él vaya reflexionando con las siguientes preguntas: "¿cómo me siento en este momento?", "¿identificas qué emociones y pensamientos vienen a tu mente?", "¿Son en su mayoría emociones agradables o desagradables?".</p> <p>Así mismo, se le preguntará de la energía de su cuerpo con las siguientes preguntas: "¿qué tan activo estás?", "¿te sientes lleno de energía o agotado?" y "¿estás en el medio, ni tan agotado ni tan activo?". Por último, se le pedirá al paciente que asigne un número a sus sensaciones o pensamientos de agrado, siento 5 el nivel más alto de agrado y -5 el nivel más bajo. (nivel de agrado eje X) y después se le pedirá nuevamente que asigne un número a las sensaciones de energía, siento 5 el nivel más alto y -5 el nivel más bajo. (nivel de agrado eje Y).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Hojas en blanco • Lapicero • Medidor emocional • Google Drive: <p>Hojas de "El autoconcepto" y "¿Qué es la autoestima?"</p>

EL AUTOCONCEPTO: En la primera parte de esta actividad la terapeuta le va a explicar sobre “ ¿Qué es la autoestima? y sus bases. Luego la paciente dirá una puntuación de 0 a 10 de su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación.

En la segunda parte, la terapeuta le va a dar el enlace de Google Drive titulada “El autoconcepto” a la paciente donde encontrará unas caras y una pregunta. La paciente deberá de dibujar en cada pregunta cómo se siente y deberá escribir una frase que describa como se ve a sí mismo en esa situación. Así mismo, le irá compartiendo sus respuestas a la terapeuta para ayudarlo a descubrir los posibles pensamientos erróneos y al mismo tiempo se le hará verle el lado positivo y al mismo tiempo se reforzaran sus cualidades.

Árbol de los logros (autoconocimiento): En esta actividad la terapeuta se dará una breve explicación sobre la importancia del autoconocimiento

Primero, se le indicará a la paciente que saque una hoja en blanco. Después, deberá de dibujar un árbol que ocupe toda la hoja. Este árbol debe incluir raíces, tronco y copa. En las raíces la paciente deberá de escribir sus cualidades, habilidades y capacidades que cree tener. En el tronco, las cosas positivas que hace. Y en la copa, los éxitos o triunfos que realice la paciente.

Cierre y despedida: Se cerrará la sesión con la paciente, con comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de clínica, se le expresará al paciente el deseo de volver a tener una sesión nuevamente. Cualquier duda o temor que se perciba por la terapeuta, será comentado de una forma que el paciente no se sienta amenazado sino transmitiendo confianza. Por último, la terapeuta dará por concluida la sesión y se despedirá de la paciente.

Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Se pedirá a la paciente que tenga a la mano para la otra sesión los materiales para realizar la actividad del “ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO”: En esta actividad la paciente primero hará una lista de 5 cualidades de su persona (física, carácter, mental, habilidades, destrezas) y 5 logros positivos que ha podido alcanzar. Si le dará una guía de ejemplos de cualidades positivos.</p> <p>Cuando haya terminado la lista tendrá que pegar su foto en medio de una hoja y poner cualidades positivas de sí mismo. A manera que se anuncie a sí mismo para venderse a sí mismo a los demás.</p> <p>Al terminar su anuncio, la paciente buscará a 5 miembros de su familia para presentarle su anuncio publicitario y hablar de sí mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Foto paciente • Periódico • Marcadores • Tijeras • Goma • hojas en blanco
Área de evaluación	
<p>Durante esta sesión ya no se aplicará ninguna prueba.</p> <p>Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan.</p> <p>Medidor emocional: Está técnica tiene como objetivo observar y tomar anotaciones sobre el estado emocional del paciente antes de empezar y al finalizar de la sesión. Así mismo, obtendrá muchos beneficios que mejoraran en todas las áreas. Entre los beneficios están en mejorar la comunicación con los demás, relaciones interpersonales, atención y aprendizaje, salud mental y física y por ultimo obtendrá un mejor desempeño académico, laboral, personal y tomara mejores decisiones (López, 2021).</p> <p>EL AUTOCONCEPTO: En esta actividad se estará explicando sobre la autoestima, las bases. ¿Qué es la autoestima? Es la percepción evaluativa de uno mismo. – Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. –</p>	

Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades. (Protección Salud , 2021)

¿Cuáles son las bases de la autoestima?

a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).

b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

Por otro lado, En la segunda parte, la terapeuta le va a dar una hoja titulada “El autoconcepto” al paciente donde encontrará unas caras y una pregunta. El paciente deberá de dibujar en cada pregunta cómo se siente y deberá escribir una frase que describa como se ve a sí mismo en esa situación. Así mismo, le irá compartiendo sus respuestas a la terapeuta para ayudarlo a descubrir los posibles pensamientos erróneos y al mismo tiempo se le hará verle el lado positivo y al mismo tiempo se reforzaran sus cualidades.

Autoestima- Autoconocimiento: consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Así mismo, durante la sesión se estará evaluando el examen del estado mental, cuyo fin es poder observar las diversas variables del funcionamiento cognitivo y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.

Firma / Sello de asesora: _____