



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	1 abril 2022	N°. de sesión	10
Objetivo general	Fortalecer los cinco componentes de la inteligencia emocional en una adolescente de 15 años.		
Objetivo de la sesión:	Fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. A su vez, poder identificar situaciones que afectan la seguridad de sí mismo. Así mismo, crear y usar el diálogo interno positivo.		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que la 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 y retroalimentación de la sesión pasada.		
	Autoaceptación: Evaluar la capacidad que tiene para aceptar sus propias debilidades y virtudes, de modo que pueda afrontar el día a día sin miedo al fracaso.		
	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 <i>Zoom</i>, 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>Técnica de respiración con Globo: Esta actividad consiste en mencionarle a la paciente que en esta técnica de respiración, tendrá a la mano un globo y este es parecido a una persona. Es decir, un globo puede inflarse, y, al mismo tiempo, puede contener mucho aire adentro, pero el globo se expande con la cantidad de aire que puede tener dentro, que en un momento a otro, este explota con mucho aire dentro del globo.</p> <p>Paso 1. En este primer paso se le indicará que se siente en una posición cómoda. Es decir, con la espalda recta y los pies en el suelo. En este caso la terapeuta inflará un globo y explicará cómo se va inflando, pero hacerlo de manera tal que el globo explote de tanto que lo has inflado. Paso 2. Pedirle a la paciente que cierre sus ojos e imagine que se convierte en un “globo”. A medida que va inhalando aire, ella se “infla” como si fuese un globo. Luego, se irá “desinflando” poco a poco, solamente exhalando. Paso 3. Luego, la paciente abrirá los ojos suavemente y se le hará la siguiente pregunta, ¿En qué situaciones ha sentido que son “como globos” y debe soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?</p> <p>IMPORTANCIA DE CUIDARSE A SI MISMO: En esta actividad se le introducirá sobre la importancia de cuidarse y dedicarse tiempo a uno mismo, se le explicará sobre los beneficios por</p>	<p>Globos</p> <p>Video y lectura sobre la importancia de cuidarse a sí mismo y sus beneficios.</p> <p>Presentación interactiva (Autovaloración)</p>

<p>medio de un video de YouTube y así mismo, de una lectura que se le enviará por correo electrónico (infografía).</p> <p>Cabe resaltar que dentro de la infografía habrá información que estará relacionada a la autoaceptación. Así como también información acerca de la importancia de dedicarse tiempo, algunos beneficios en las diferentes áreas de su vida (personal, social, familiar y escolar). Finalmente, algunas recomendaciones de actividades de autocuidado.</p> <p>Se le explicará la importancia de dedicarse tiempo a ella mismo o “mimarse”, cuidarse y fomentarle actividades o que le causen bienestar por medio de una presentación interactiva.</p> <p>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.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Lectura del “El verdadero valor del anillo”. Está parábola es de un libro de Jorge Bucay “Déjame que te cuente”.</p> <p>El objetivo de esta parábola es que la paciente conozca acerca de la importancia de conocerse, valorarse y apreciarse a sí misma por medio de una parábola.</p> <p>Cabe mencionar que se le enviará por correo electrónico del pdf.</p>	Lectura en pdf
Área de evaluación	
Durante esta sesión ya no se aplicará ninguna prueba.	



Técnica de respiración: Trabajar para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.

Autovaloración: Trabajar la percepción o juicio que el individuo hace de sí mismo. Junto con los ideales, las metas y los propósitos, se trata de formaciones psicológicas de suma importancia en el desarrollo del ser humano, porque posibilitan su autorregulación al convertirse en directrices para la conducción de vida de las personas en determinado contexto sociocultural

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: _____