



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	22 abril 2022	N°. de sesión	13
Objetivo general	Fortalecer los componentes de la inteligencia emocional en una adolescente de 15 años con baja inteligencia emocional y baja autoestima.		
Objetivo de la sesión:	Reconocer los deseos y derechos, y saber expresarlos de forma clara y honesta tanto con los demás como con ella misma.		
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.		
	Asertividad: Trabajar la forma en poder expresar las opiniones, sentimientos, actitudes y los deseos de una forma consciente, clara, honesta y sincera sin poder herir o perjudicar a los demás.		
	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 la terapeuta comenzará cuestionándole acerca 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 (10-15 min): En esta actividad es una técnica de respiración guiada, donde la terapeuta le pedirá al paciente que se siente y cierre los ojos. La terapeuta encenderá una vela aromática para crear un ambiente tranquilo y a la vez relajante. La técnica se realizará de la siguiente manera: Se le pedirá que se siente en la silla y que se acomode de manera que su espalda esté recta. Luego, debe de colocar las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Se le indicará que inhale lentamente por la nariz y que cuente hasta 2. A medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto. Después se le indicará que expulse el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Se contará hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde y se realizará 3 veces la misma secuencia hasta que esté más relajado.</p> <p>Luego, de la técnica de respiración se realizará una pequeña 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 cómo esas emociones la ayudan o no. Presentación Google</p>	<p>Presentación</p> <p>Google drive (asertividad)</p> <p>Diario de emociones</p>

<p>Drive (Asertividad): Esta actividad la terapeuta le explicará por medio de una presentación interactiva acerca del tema de la asertividad, la importancia, beneficios, entre otras cosas. A su vez, enseñarle algunos hábitos y estrategias para que pueda mejorar la comunicación.</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>“MI PRESENTE Y MI FUTURO”: En esta actividad la paciente tendrá dos hojas en blanco, en donde en una hoja escribirá “este soy yo” y en la otra hoja “este es mi futuro”. En este caso, se tratará de hacer dos “collage” con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolicen cosas del paciente (el mismo) y de su futuro. Por último, se reflexionara sobre qué papel juega uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas. Para esto se le hará las siguientes preguntas: ¿Cómo ha reflejado tu presente en este collage: negativo o positivo? ¿Por qué?, ¿te resulto fácil imaginarte cómo será tu futuro? ¿por qué?, ¿Has pensado en que te puede estar obstaculizando lograr tus metas?, ¿Qué papel juega uno mismo en el cumplimiento de metas? Y ¿qué papel juega el entorno en el cumplimiento de tus metas?</p>	<p>Hojas en blanco Marcadores Lapicero.</p>
Área de evaluación	
<p>Durante esta sesión ya no se aplicará ninguna prueba.</p>	



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

Asertividad: En dicha presentación se presentará acerca de la asertividad que parte de la idea de que todo ser humano tiene unos derechos fundamentales que debemos respetar para nosotros mismos como para los demás, por tanto la asertividad no pretende lograr lo que nosotros queremos a través del control o la manipulación de los demás, muy al contrario lo que pretende es ayudarnos a ser nosotros mismos, desarrollando nuestra autoestima a través de la comunicación interpersonal eficaz dese el respeto a nosotros mismos y a los demás. La asertividad incluye tres áreas principales: autoafirmación, expresión de sentimientos negativos y expresión de sentimientos positivos.

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 cómo esas emociones la ayudan o la traicionan.

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: _____