



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	29 abril 2022	N°. de sesión	14
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:	Como cierre de proceso se desarrollará su plan de vida, planeando ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas, anhelos, metas, entre otras, se puedan proyectar hacia el futuro.		
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.		
	Cierre de proceso: Retroalimentación a la paciente de lo que se ha realizado a lo largo de su intervención, concientizarla de sus logros y habilidades.		
	Autoconocimiento: Trabajar la forma en la que la paciente se conozca a sí mismo para que sepa que es lo que realmente quiere para su vida. Así mismo, ayudarse a ponerse metas realistas y poder identificar en qué o dónde se encuentra en estos momentos.		

	<p>Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual de la 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.</p>
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. Cabe mencionar que esta sesión es el cierre de proceso.</p> <p>Técnica de respiración profunda “Lazy 8 Breathing” La terapeuta le dirá la paciente que coloqué su dedo en el punto de inicio y recorrer el 8 con el dedo mientras va respirando en una de las mitades y expirar en la siguiente mitad.</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 como esas emociones la ayudan o la traicionan.</p> <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 simbolizen cosas la paciente y de su futuro. Por último, se reflexionara sobre qué papel juega uno mismo y el</p>	<p>Técnica de respiración profunda “Lazy 8 Breathing”</p> <p>Hojas en blanco</p> <p>Marcadores</p> <p>Revista (si tuviese), pegamento, goma, Lapicero.</p>

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?

Así mismo, se platicará con la paciente acerca del plan paralelo que se le asignó. Preguntándole, ¿Qué le pareció el diario de emociones o Journaling?, ¿Cómo te sentiste al escribir todo lo que sentía antes, durante y ahora?, ¿Qué cree que le ayudó la actividad?, ¿cómo le ha ayudado?

“CARTA A SI MISMA (DEL FUTURO)”: En dicha actividad la paciente tendrá una hoja en blanco, lapicero y marcadores (opcional). La terapeuta le pedirá que se escriba una carta a si misma para leerla en un futuro. En la carta deberá escribir cómo se siente en dicho momento, lo tranquila que esta, qué logros, habilidades, entre otras cosas que ha ido desarrollado día a día y también en terapia. Por último, lo meterá en un sobre y lo guardará en un lugar donde recuerde que ahí está para leerlo cuando esté lista.

Cierre y despedida: Se cerrará la sesión con la paciente, con comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de clínica a lo largo de los cinco meses y se le exhortará a la paciente que siga trabajando en lo visto a lo largo de todas las intervenciones. Cualquier duda o temor que se perciba por la terapeuta, será comentado de una forma que la paciente no se sienta amenazado sino transmitiendo confianza. Por último, la terapeuta dará por concluida la sesión y se despedirá de la paciente. Cabe mencionar que se le dirá que en la siguiente sesión se presente sola la tía para la entrega del informe.



Plan paralelo	Materiales y recursos
Durante esta sesión no se asignará ningún plan paralelo. Sin embargo, se le explicará a la paciente que deberá poniendo en practica todo lo trabajado a lo largo de estos meses.	-
Área de evaluación	
<p>Durante esta sesión se va a intervenir de la siguiente manera: <u>Técnica de respiración</u>: Trabajar para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente. <u>Retroalimentación</u> acerca del diario de las emociones y retroalimentación de la sesión pasada. <u>Cierre de proceso</u>: Retroalimentación la paciente de lo que se ha realizado a lo largo de su intervención, concientizarlo de sus logros y habilidades. Como <u>actividad de cierre</u> consistirá en su <u>Autoconocimiento</u> donde va a trabajar la forma en la que la paciente se conozca a sí mismo para que sepa que es lo que realmente quiere para su vida. A su vez, realizará una carta para ella misma para que lo lea cuando este lista y a dónde quiera llegar. Por último, durante la sesión se estará <u>evaluando el examen del estado mental</u>, 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.</p>	

Firma / Sello de asesora: _____