



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	J.M.A		
Fecha del plan	24 septiembre 2022	N°. de sesión	8
Objetivo general	Brindar herramientas para fortalecer las habilidades sociales en un adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Aprender a identificar las emociones para que pueda afrontar con seguridad y eficacia los retos que se le van presentando diariamente para poder ir aumentando la confianza en sí mismo.		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda reducir los síntomas de estrés por medio de técnicas de respiración consciente.		
	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 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.		

Actividades de intervención	Materiales y recursos
<p>Bienvenida (10 minutos): Se recibirá al paciente por medio de la plataforma <i>Zoom</i>. Se le preguntará y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismo e inseguridad. Asimismo, Se le dará la oportunidad de expresar cualquier comentario que tenga en mente y con ello se le dará inicio a la sesión.</p> <p>“Ahora siento...”: la actividad consiste en que la terapeuta proyectará en una presentación diferentes tarjetas que lleven escritos nombres de emociones como, por ejemplo: alegría, miedo, respeto, hostilidad, celos, entre otras. Luego, se le proyectará una pregunta la cual es: “de las emociones escritas en las tarjetas, ¿cuáles has sentido alguna vez?”. Después de que el paciente responda clasificará las positivas y negativas y deberá poner las emociones que ha sentido y pensar cuándo, cómo y dónde las ha sentido. Por último, se le preguntará: “¿cómo te sientes ahora?”.</p> <p>Cierre y despedida (5 minutos): Se le harán comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de la sesión, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas “ahora siento...” en Jamboard y Google Drive.
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Cuadro “ahora siento...”: en esta actividad la terapeuta le compartirá un link de Google Drive donde él tendrá que irlo llenando todos los días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Cuadro “Ahora siento...”.



La instrucción será que se debe de tomar unos minutos al final del día para analizar lo que siente y lo vaya apuntando. Cada día sentimos emociones distintas; una emoción surge a consecuencia de otras anteriores y surge en función de la valoración que se haga de esa emoción anterior.

Esta actividad ayudará al paciente poder identificar cuál es la emoción que más ha experimentado y con la ayuda de su diccionario realizado la sesión anterior identificará más rápido esa emoción. Cabe mencionar que para la siguiente sesión se trabajará a cómo se puede controlar y cómo trabajar esa emoción.

- *Google drive*

Área de evaluación

En esta sesión se trabajará inteligencia emocional, con el objetivo de brindar herramientas para poder afrontar con seguridad y eficacia los retos que se le van presentando diariamente para poder ir aumentando la confianza en sí mismo. Por último, podrá desarrollar respeto hacia él mismo y a los demás. Además, aprenderá, a relajarse para tomar mejores decisiones.

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: _____