



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	J.M. A		
Fecha del plan	10 septiembre 2022	N°. de sesión	6
Objetivo general	Brindar herramientas para fortalecer las habilidades sociales en un adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar las expresiones faciales que experimentan con más frecuencia las personas estando en casa, escuela y con amigos. Así poder fomentar la conciencia de sí mismo y de las propias emociones y expresiones. Practicar habilidades de autoconocimiento y promover una visión positiva de sí mismo y de las propias posibilidades		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que la paciente pueda reducir los síntomas de estrés por medio de técnicas de respiración consciente. Inteligencia emocional: Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente. Examen del estado mental, permite evaluar 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 extraña, estado de ánimo y 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>Técnica 4-7-8: Esta actividad consiste en una técnica de respiración guiada, donde la terapeuta le pedirá al paciente que se siente con una postura recta y que cierre sus ojos. Se le indicará que primero deberá cerrar su boca e inhalar el aire a través de la nariz y la terapeuta contará hasta cuatro. Luego, deberá de aguantar la respiración durante siete segundos. Posteriormente, exhalará completamente el aire durante ocho segundos. Cabe mencionar que el paciente deberá realizar el sonido/ soplo para que la terapeuta pueda oír y que el paciente empieza a ser consciente de su respiración.</p> <p>“Las emociones” Esta actividad consiste que la terapeuta le proyectará el video introductorio de las emociones. Después se discutirá al respecto. Por otro lado, se le pasará el enlace de la presentación de <i>Google Drive</i> con la presentación interactiva. En esta actividad se hablará de la función de las emociones (¿Qué son?, ¿Son buenas o malas?, entre otras preguntas). A su vez, se hará un ejercicio con las emociones vistas.</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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Técnica 4-7-8” • Video de las emociones: Emociones IntensaMente • Presentación interactiva de las emociones de <i>google drive</i>
Plan paralelo	Materiales y recursos



Cuadro de emociones: en esta actividad la terapeuta le explicará al paciente que cada día (lunes a domingo a partir de este día) tiene que colorear los monstruitos con los colores (amarillo-alegría, azul-tristeza, rojo-enojado, negro-miedo, verde-calma y rosado-amor) según la emoción que experimente durante todo el día (lo pude colorear al finalizar el día) con el fin de conocer si el paciente aprendió acerca de las emociones y su correcta identificación. A la siguiente sesión se hablará acerca de su semana y de las diferentes emociones. Cabe mencionar que este documento se le va a enviar al paciente al terminar la sesión.

A su vez, se le pedirá algunos materiales para la actividad de la próxima sesión (17 septiembre 2022).

- cuadro de emociones
- crayones

Área de evaluación

Dentro de la sesión se proyectará un video acerca de las emociones, está nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

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: _____