



| PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA |  |               |   |
|-------------------------------------|--|---------------|---|
| Nombre del practicante              | Ana Gabriela Pineda Suchini  |               |   |
| Iniciales del paciente              | J.M. A   |               |   |
| Fecha del plan                      | 17 septiembre 2022   | N°. de sesión | 7 |
| Objetivo general                    | Brindar herramientas para fortalecer las habilidades sociales en un adolescente de 14 años.  |               |   |
|                                     |  |               |   |
| Objetivo de la sesión:              | Fortalecer la tolerancia a la frustración, incentivar la creatividad y estimular el aprendizaje sensorial.<br><br>Aprender a identificar emociones e identificar qué emociones está sintiendo en cada momento.   |               |   |
| Áreas a trabajar:                   | <b>Técnica de respiración:</b> Trabajar la forma en la que el paciente pueda reducir los síntomas de estrés por medio de técnicas de respiración consciente.<br><br><b>Inteligencia emocional:</b> Capacidad para reconocer las propias emociones. Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente.<br><br><b>Examen del estado mental:</b> 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><b>Bienvenida (10 minutos):</b> 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><b>RETROALIMENTACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR Y PLAN PARALELO “ CUADRO DE EMOCIONES”.</b></p> <p><b>Muñecos “anti-enojo” o para relajarse con globos y harina (y/o arroz):</b> consiste en una manualidad sencilla de realizar donde ayudara al paciente a desarrollar coordinación y a desarrollar la motricidad fina. Además, desarrollarán la paciencia.</p> <p><b>“Diccionario de las emociones”:</b> en esta actividad el paciente buscará fotografías de personas, niños o personajes expresando una emoción. Después, el paciente identificará la emoción y clasificará según la emoción (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor y asco). Luego, la terapeuta le pasará un link de <i>canva</i> y le dirá al paciente que pegue cada imagen según la emoción.</p> <p>Cabe mencionar que se hablará de la emoción en concreto, cómo se manifiesta físicamente en el cuerpo, qué cosas producen dicha emoción y qué pensamientos provoca y qué podemos hacer al sentir cada una de las emociones.</p> <p><b>Cierre y despedida (5 minutos):</b> 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"> <li>● Cuadro de emociones</li> <li>● Globos de colores.</li> <li>● Mantel</li> <li>● Arroz o frijol,</li> <li>● Lana,</li> <li>● marcador permanente (paciente y terapeuta)</li> <li>● “diccionario de emociones” en <i>canva</i></li> <li>● <i>Internet</i> para buscar imágenes</li> </ul> |

| Plan paralelo   | Materiales y recursos  |
|---|--|
| <p>Consiste en que realice un <i>journaling</i> o registro por diario. El <i>journaling</i> es una herramienta psicológica que se basa en almacenar la información necesaria para restablecer los datos afectados.</p> <p>Este tiene como objetivo que el paciente pueda generar detalladamente ya sea por escrito o dibujado los eventos y las emociones que experimenta durante el día. Este lo debe de realizar toda la semana. (de viernes a viernes)</p> <p>Esto ayudará al paciente a experimentar una mayor sensación de bienestar emocional y a sentirse mejor físicamente.</p> <p>En este caso el paciente debe anotar en el cuaderno cada vez teniendo un mal día o cuando quiera desahogarse. El registro debe contener los siguientes datos: fecha. Situación (¿qué ha pasado), pensamiento (¿qué he pensado?), emoción (¿qué he sentido?) y conducta (¿qué hago?).</p> <p>Cabe mencionar que el paciente debe de mandar foto de lo que haya escrito día a día al correo indicado. A su vez, dentro de la intervención de la siguiente semana se va a comentar dicho plan paralelo.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuaderno</li><li>• lápiz</li></ul> |
| Área de evaluación  |  |
| <p>En la actividad del “diccionario de emociones” para trabajar la consciencia emocional, esta actividad ayudará al paciente adquiera el mayor conocimiento de las propias emociones e identificar las de las demás personas. A su vez, desarrolla la habilidad para regular las propias emociones y puede prevenir efectos que sean nocivos de las emociones negativas y poder desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.</p> <p>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</p>  |  |



aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.

Firma / Sello de asesora: \_\_\_\_\_