



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	J.M.A		
Fecha del plan	1 octubre 2022	N°. de sesión	9
Objetivo general	Brindar herramientas para fortalecer las habilidades sociales en un adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar la ira, para poder gestionar de manera más asertiva y aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional para fomentar los pensamientos disfuncionales.		
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.		
	Retroalimentación de plan paralelo. Autorregulación de emociones: capacidad de control y gestión en los pensamientos, emociones y acciones desagradables. 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

Bienvenida (5 minutos): Se recibirá al paciente por medio de la plataforma Zoom. 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.

Actividades (45 min): Antes de empezar con las actividades de intervención se realizará una respiración.

Técnica de respiración “Soplo en calma”: En esta actividad la terapeuta pondrá -música relajante para dicha técnica el paciente deberá de sentarse derecha, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, y deberá de poner ambos pies en el piso. Luego, la terapeuta le dirá que tomé aire y que aguante la respiración por unos cuantos segundos. Por último, se le dirá que se imagine que tiene una pajilla en la boca y que ponga sus labios alrededor de ella y dejará sacar el aire lentamente a través de la pequeña apertura. Continuará sacando el aire lentamente hasta que sienta que ya no pueda sacar más y se repetirá nuevamente el ejercicio.

Presentación interactiva (Google Drive) acerca de la regulación de emociones con explicación a la técnica del semáforo emocional: esta actividad, la terapeuta le va a explicar acerca de la regulación de emociones (función, qué es y cómo se puede regular, entre otras actividades dentro de la presentación interactiva).

Técnica del semáforo de las emociones: La terapeuta le explicará en qué consiste la técnica del semáforo (significado de cada color y qué hacer con cada color), para que aprenda a controlar las emociones negativas. ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo. AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de

- Técnica de respiración “Soplo en calma”
- Presentación interactiva Google Drive (autorregulación)
- Técnica de semáforo.
- Música relajante

<p>pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo. VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema.</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>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Realizar un dibujo o colorear una mándala sobre alguna emoción que haya sentido en casa. (pintarlo y explicar en la parte de atrás porque se sintió así, cómo hizo para calmarse y cómo lo resolvió basado en la técnica del semáforo) Cabe mencionar que las instrucciones de técnica del semáforo y la mándala se le enviará por correo electrónico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crayones • Hoja de técnica del semáforo de la emoción • Hojas en blanco.
Área de evaluación	
<p>Para comenzar, se realizará una “técnica del soplo de la calma” donde se le explicará al paciente la relación entre la respiración profunda y la relajación. Esta técnica ayudará al paciente a estar más centrado y enfocado. A su vez, ayuda a reducir el estrés y la agresividad, controla la ansiedad, mejora las relaciones con otros y aporta serenidad. Por otro lado, se explicará la acerca de la regulación de emociones junto con la técnica del semáforo de las emociones para que aprenda a controlar las emociones negativas.</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</p>	



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: _____