



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	J.M.A		
Fecha del plan	8 octubre 2022	N°. de sesión	10
Objetivo general	Brindar herramientas para fortalecer las habilidades sociales en un adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Fomentar la conciencia de sí misma y de las propias emociones y su expresión.		
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		
	Inteligencia emocional: Capacidad para reconocer las propias emociones. Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente.		
	Autoconcepto: Imagen que se tiene de uno mismo. Se forma a partir de variables que están influenciados por las interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.		
	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 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.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN DEL PLAN PARALELO DE LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO</p> <p>Presentación interactiva (Google Drive)- Hablemos de las emociones: En dicha actividad tiene como objetivo retroalimentar de forma breve y concreto acerca de las emociones, su función, de dónde vienen las emociones, cómo entenderlos, cómo se puede controlar y cómo trabajar las emociones. Cabe mencionar que se realizará esta actividad por petición del paciente.</p> <p>Presentación interactiva (Google Drive)- El autoconcepto: En esta actividad la terapeuta le va a explicar sobre " ¿Qué es la autoestima? y sus bases. Luego, el paciente dirá una puntuación de 0 a 10 de su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto y su autoaceptación.</p> <p>En la segunda parte, la terapeuta le va a dar el enlace de Google Drive titulada "El autoconcepto" a el paciente donde encontrará unas caras y una pregunta. El paciente deberá de dibujar en cada pregunta cómo se siente y deberá escribir una frase que describa como se ve a sí mismo en esa situación. Así mismo, le irá compartiendo sus respuestas a la terapeuta para ayudarlo a descubrir los posibles pensamientos erróneos y al mismo tiempo</p>	<p>andala</p> <p>cnica de semáforo</p> <p>oogle Drive (retroalimentación de las emociones).</p> <p>oogle Drive (Hojas del autoconcepto y ¿Qué autoestima?)</p>

<p>se le hará verle el lado positivo y al mismo tiempo se reforzarán sus cualidades.</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>Recetario emocional: En esta actividad se le entregará el "Recetario Emocional" al paciente. Este libro proporcionará actividades prácticas claves para potenciar sus competencias emocionales. El paciente deberá de tenerlo siempre con ella y poner en práctica algún "ingrediente" para potenciar sus emociones para fomentarla de manera positiva y respetuosa.</p> <p>Cabe mencionar que dicho "recetario" se le enviará por correo electrónico.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Recetario emocional
Área de evaluación	
<p>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, la presentación acerca del autoconcepto tiene como objetivo poder fomentar su imagen de sí mismo y de su mundo personal en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí mismo) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).</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: _____