



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	J.M.A		
Fecha del plan	15 octubre 2022	N°. de sesión	11
Objetivo general	Brindar herramientas para fortalecer las habilidades sociales en un adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Fomentar la concentración de la energía en un punto durante la meditación. A su vez, poder identificar situaciones que afectan la seguridad de sí misma.  Conocer la definición de la “frustración”. Además, de conocer técnicas que permitan la mejoría en está.		
Áreas a trabajar:	<b>Técnica de respiración:</b> Trabajar la forma en la que la paciente pueda reducir los síntomas de estrés por medio de técnicas de respiración consciente.  <b>Retroalimentación de plan paralelo</b>  <b>Autoconcepto:</b> 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.  <b>Asertividad:</b> Trabajar la forma de poderse comunicar y expresar las propias opiniones para realizar sugerencias o responder de forma honesta.  <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 (5 minutos):</b> Se recibirá a la paciente en la entrada principal de Clínica UNIS. Se le preguntará y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismo e inseguridad. Asimismo, Se 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 PLAN PARALELO</b></p> <p><b>Presentación interactiva (Canva)- Hablemos del autoconcepto.</b> En dicha actividad tiene como objetivo retroalimentar de forma breve y concreto acerca del autoconcepto, la importancia, funciones, cómo se puede trabajar el autoconcepto. También, se realizará la actividad. El paciente deberá escribir en cada pregunta cómo se siente y deberá escribir una frase que describa como se ve a sí mismo en esa situación.</p> <p><b>Técnica del teléfono:</b> Se le darán historias a el paciente, para que lo desglose, por medio de cuatro pasos que la conforma: Analizar la situación, identificar la conducta inadaptada, concretar qué cosas se han hecho bien y conducta alternativa. Cabe mencionar que se realizará en conjunto con la “técnica del semáforo de 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>• Canva- autoconcepto y actividad.</li> <li>• Canva-Técnica del teléfono y actividad de las historias</li> <li>• Técnica del semáforo</li> </ul>



Plan paralelo	Materiales y recursos
<p><b>Recetario emocional:</b> 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"><li>• Recetario emocional</li></ul>
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. En la actividad de teléfono ayudará a la paciente a identificar la emoción, confrontar situaciones de la mejor manera. Así como también, ser conscientes de cómo lo están expresando. Por último, la presentación acerca del autoconcepto tiene como objetivo poder fomentar su imagen de sí mismo y de su mundo personal.</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 aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición</p>	

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