|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 16 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar un mejor conocimiento acerca de cómo las actividades afectan el estado de ánimo. Se realizará por medio de una psicoeducación sobre el impacto al estado de ánimo de las actividades agradables en comparación a las actividades desagradables. Luego, se realizará una Lista de Actividades Agradables, para que identifique cuáles le hacen sentir mejor. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Depresión: identificar los síntomas de la depresión como estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnia, inutilidad, pérdida de energía en la paciente.  - Estado de ánimo: identificar la estabilidad emocional de la paciente en situaciones específicas  - Sintomatología depresiva: identificar si la paciente se siente deprimida, no tiene interés, cambio de apetito, problemas para dormir, fatiga, ideación suicida, entre otros.  - Pensamientos: ser consciente de las ideas y creencias que se tiene durante el día y entender que tienen efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Zoom. Luego, se procede a preguntarle cómo ha estado. Asimismo, establecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es fortalecer la alianza terapéutica establecida junto a la paciente, preguntándole de su semana (7 minutos). 2. Se prosigue a recapitular el método A-B-C-D y analizar cómo fue su Termómetro del Ánimo y su Listado de Pensamientos Negativos y Positivos durante la semana.   Después, se le explica que las actividades afectan el estado de ánimo y es posible identificar cómo la persona se siente por medio de ellas (entre menos actividades agradables tiene, más deprimida se siente) Se le plantea las preguntas: ¿Dejas de hacer cosas porque te sientes deprimido/a? o ¿Te deprimes porque dejas de hacer cosas?  Luego, se explica que hay que romper ese “círculo vicioso”, por medio del aumento de las actividades agradables. Se comenta que las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales (aunque pueden serlo) sino que son acciones que se realizan en la vida cotidiana (ejemplo: pintar, escuchar música, jugar videojuegos, etc.). Se le pregunta: ¿Qué actividades disfrutas? ¿Cuándo te deprimes, qué cosas dejas de hacer?  Después, se le asigna el plan paralelo, sobre ir marcando las actividades agradables que hace durante el día. Es importante explicar en este apartado que en ocasiones se presentarán obstáculos para realizar ciertas actividades agradables. Se discute con la paciente ejemplos de los obstáculos, los cuales suelen ser pensamientos y las personas del alrededor. Por último, se asigna el plan paralelo, en el cual nuevamente debe seguir con la actividad del Termómetro del ánimo (45 minutos).     1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita (3 minutos). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo, hoja del diagrama de la depresión, termómetro del ánimo, listado de pensamientos positivos, listado de pensamientos negativos, listado de pensamientos agradables. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Termómetro del ánimo: la paciente cada día deberá evaluar la intensidad de sus sentimientos depresivos por medio de una escala a del 1-10, siendo 1 “el peor”, y 10 “el mejor”. Se revisará la próxima sesión junto a la paciente cada termómetro del día durante la semana.  Listado de pensamientos agradables: marcar en una lista de cotejo las actividades agradables que haga cada día. Si no encuentra alguna actividad, puede ir escribiendo algunas que apliquen. Hacer una suma del total de actividades agradables. | | | Termómetro del ánimo, listado de actividades agradables, lápiz o lapicero. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento.  - Termómetro del ánimo: evaluar la intensidad de los sentimientos depresivos o estado de ánimo al final de del día. Marcar cómo estuvo su ánimo en general durante ese día. | | | | |