|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 11 de septiembre del 2021 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar un mejor conocimiento acerca de la depresión por medio de psicoeducación del diagrama de la depresión (pensar, actuar, sentir) y sobre la sintomatología que involucra. Además, explicar cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo. | | | |
| **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 procede a explicar que se estará trabajando la cognición (los pensamientos), la conducta (las acciones), y la depresión (sentimientos). El objetivo es que la paciente logre entender cómo los pensamientos y acciones afectan los sentimientos, y que se puede llegar a tener un mayor control sobre los mismos y a sentirse mejor. Esto se realizará con una psicoeducación del diagrama de la depresión: pensar, sentir, actuar.   Luego, se define la depresión y se le pregunte a la paciente lo que significa para ella estar deprimida. Se le explica lo que involucra la palabra depresión. Se prosigue describiendo los síntomas o manifestaciones de la depresión y se le pregunta si ha experimentado alguno de ellos. Posteriormente, se introduce le tema sobre cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo.  Por último, se explica la actividad del plan paralelo llamado: "Termómetro del ánimo”. Este tiene como objetivo evaluar la intensidad de los síntomas depresivos a lo largo de su semana (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. | |
| **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. | | | Hoja del Termómetro del ánimo, 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 se sintió o estuvo su ánimo en general durante ese día. | | | | |