|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 25 de septiembre del 2021 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar un mejor conocimiento acerca de cómo utilizar los pensamientos para cambiar el estado de ánimo. Esto se realizará por medio de varias actividades como: aumentar los pensamientos que producen un mejor estado de ánimo (como felicitarse, detener lo que se está haciendo, aumenta en la mente los números de pensamientos buenos), disminuir los pensamientos que producen un bajo estado de ánimo (como interrumpir los pensamientos, reírse de los problemas exagerándolos, programar un tiempo para preocuparse). | | | |
| **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 recapitular lo explicado la sesión pasada acerca de los estilos de pensamientos que tienen las personas deprimidas y se le pregunta acerca de su Termómetro del Ánimo y su Listado de Pensamientos Negativos y Positivos, y cómo se sintió llenándolo.   Después, se le plantean distintas posibilidades sobre cómo aumentar los pensamientos que producen un mejor estado de ánimo. Algunos de estos pueden ser por medio de “detener lo que se está haciendo” y realizar la técnica de respiración 4-7-8, “aumentar en la mente el número de pensamientos positivos” realizando una lista de los pensamientos buenos que se tienen de sí mismo, “felicitarse mentalmente” ayudando a reconocer los logros y darse crédito por ellos.  Luego, se prosigue a plantear las distintas posibilidades sobre cómo disminuir los pensamientos que producen un bajo estado de ánimo. Algunos de estos son: “interrumpir los pensamientos” y empezar a pensar en algo más, “tiempo para preocuparse” programando un horario en el día en el que se pueda concentrar en sus preocupaciones, “reírse de los problemas exagerándolos” para poder manejar momentos difíciles.  El objetivo es que la paciente de ejemplos de cada una de las soluciones y se incita la participación activa. Por último, se asigna el plan paralelo, en el cual tendrá que llenar una lista de pensamientos negativos y positivos nuevamente durante su semana, y que siga 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. | |
| **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 positivos y negativos: marcar en una lista de cotejo los pensamientos positivos y negativos que se tuvieron cada día de la semana. Hacer una suma del total de pensamientos positivos y negativos se tuvieron al día. | | | Termómetro del ánimo, listado de pensamientos positivos, listado de pensamientos negativos, 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. | | | | |