



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	P.L.T		
Fecha del plan	Jueves 17 de febrero 2022	N°. de sesión	4
Objetivo general	Evaluar la condición psicológica en una persona de 25 años.		
Objetivo de la sesión:	Conocer pensamientos, emociones y síntomas de la paciente, logrando entender con claridad la problemática y evaluar ansiedad y depresión.		
Áreas a trabajar:	Las áreas a trabajar en la sesión serán la presencia y gravedad de la depresión evaluando síntomas de la misma, esto se evaluará con la Prueba Psicométrica Inventario de Depresión de Beck BDI, además, se evaluará la severidad de la ansiedad en una forma global con la Prueba Psicométrica Escala de Ansiedad de Hamilton.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
1. Saludo (5 minutos) La sesión dará inicio mediante la plataforma Zoom, se le dará la bienvenida a la paciente a la sesión y en seguida se comenzará con una técnica de relajación, llamada respirar para eliminar las toxinas del estrés. Consiste en que la paciente cierre los ojos y localice el lugar en donde sienta estrés y donde quiere liberar la tensión, respirar profundo e imaginar que una luz sale desde donde tenemos la tensión hasta la punta de los pies y cae en la tierra para ser reciclada. Esto con el objetivo de eliminar impurezas y permitirse lograr un equilibrio en armonía.		<ul style="list-style-type: none">- Hojas en blanco- Lapicero/ lápiz- Borrador- Computadora- Protocolo Inventario de Depresión de Beck- Protocolo Escala de Ansiedad de Hamilton- Diario de emociones- Globo- Harina- Agua- Bowl	
2. Desarrollo de la sesión (45 minutos)			
- Revisión del plan paralelo (5 min) El plan paralelo consistió en un diario de emociones. Este diario de emociones hecho por la paciente ayudará a dialogar sobre los acontecimientos que sucedieron durante la semana, permitiendo expresar sus emociones y sus sentimientos ante dichos acontecimientos.			
- Actividad antiestrés (10 min) Esta actividad consiste en realizar un globo con harina, logrando que la paciente cuando se encuentre estresada, en lugar de arrancarse el pelo, pueda apachar la pelota antiestrés hecha en la sesión.			

<p>- Inventario de Depresión de Beck BDI (10 min):</p> <p>autoinforme que proporciona una medida de la presencia y de la gravedad de la depresión. Incluye la evaluación de síntomas indicativos tales como tristeza, llanto, sentimientos de fracaso y culpa, pensamientos y deseos de suicidio, pesimismo entre otros.</p> <p>- Escala de Ansiedad de Hamilton (25 min)</p> <p>Es utilizado para valorar la severidad de la ansiedad de una forma global que reúna los criterios de ansiedad o depresión.</p> <p>3. Cierre: (4 minutos)</p> <p>Los últimos minutos se utilizarán como un momento en el que el paciente puede expresar sus ideas o emociones. Así mismo, dialogar sobre los últimos acontecimientos sucedidos en su vida y explicarle el plan de sesión de la semana.</p> <p>4. Despedida (1 min)</p> <p>Paciente y terapeuta se despiden y finaliza por completo la sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>La carta para los días de lluvia, es una carta dirigida a ella misma, la cual incluye sus fortalezas, cualidades y recursos que le ayudan en los días en que se encuentra mal. Esto con el objetivo de que la paciente analice sus fortalezas y cualidades, las cuales olvida. También, que identifique los recursos con los que puede contar en esos días que se encuentra mal y superarlos de la mejor forma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja - Lápiz o lapicero
Área de evaluación	
<p>Entrevista psicológica: diálogo con la paciente para tener más información acerca de la problemática y sintomatología.</p> <p>Examen del estado mental: este es un examen que analiza la capacidad mental actual del paciente. Evaluando aspectos generales como conducta, lenguaje, contenido del pensamiento y sus funciones del sensorio.</p> <p>Prueba Psicométrica Inventario de Depresión de Beck BD: proporciona una medida de la presencia y de la gravedad de la depresión.</p>	



Prueba Psicométrica Escala de Ansiedad de Hamilton: valorar la severidad de la ansiedad de una forma global

Firma / Sello de asesora: _____