



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	María Fernanda González		
Iniciales del paciente	PMRR		
Fecha del plan	21/02/2022	Nº. de sesión	5
Objetivo general	Reducir síntomas de depresión y aumentar la autoestima en una adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Conocer y modificar el patrón de pensamientos de la paciente por medio de preguntas y la técnica de la flecha ascendente del enfoque cognitivo conductual. De igual manera, brindar técnicas de relajación y mindfulness a la paciente para poder reducir los síntomas de ansiedad.		
Áreas a trabajar:	<u>Síntomas de ansiedad:</u> preocupación, nerviosismo, angustias, pensamientos recurrentes, etc. <u>Autoconocimiento y autoestima:</u> aspectos que la paciente conoce de sí misma y que acepta. Así como también los aspectos que no acepta y conocer por qué.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
<ol style="list-style-type: none">1. <u>Saludo (5 min):</u> saludar a la paciente y brindar un espacio para preguntar cómo estuvo su semana.2. <u>Desarrollo de la sesión (40 min):</u> Psicoeducar a la paciente acerca de lo que es la terapia cognitivo conductual y la técnica de la flecha ascendente. Se utilizará una presentación creativa para hacerlo. <u>Técnica de la flecha ascendente.</u> Consiste en conocer y modificar los patrones de pensamiento de la paciente a través de preguntas. Estas preguntas buscan conocer el por qué de cada reacción y pensamiento que presenta la paciente ante situaciones específicas. En esta sesión, se utilizará la técnica para poder mejorar el autoestima de la paciente, por lo que se harán preguntas en relación a ella misma. Brindar un pequeño espacio para explicarle a la paciente qué es el Mindfulness y en qué consiste. <u>Consciencia corporal:</u> Esta técnica es un técnica de Mindfulness que permite que la persona se enfoque en su propio cuerpo y qué pasa dentro de él, qué sensaciones aparecen, en qué parte del cuerpo las experimenta, etc.		Presentación de psicoeducación Formato de preguntas para la técnica de la flecha ascendente	

<p>Esto permite que la persona acepte las sensaciones corporales y que no clasifique sus sentimientos como negativos, lo que suele empeorar los síntomas ansiosos.</p> <p>Durante la sesión, brindar un pequeño espacio para practicar esta técnica junto con la paciente. Consiste en empezar por los pies (de abajo hacia arriba) o por la cabeza (de arriba hacia abajo). La persona debe enfocarse en reconocer qué sensaciones aparecen en cada parte de su cuerpo mientras va avanzando. Esto permite que la persona enfoque su atención en el momento presente.</p> <p>En caso de que fuera necesario, jugar Kahoot sobre la importancia de las reflexiones y lo que se puede concluir en cada reflexión. Esta actividad permitirá que la paciente se relaje al final de la sesión y que pueda reflexionar sobre distintos aspectos de su día.</p> <p>https://create.kahoot.it/details/1d176239-5365-4f34-a188-dd482da848d6</p> <p>3. <u>Cierre y despedida (5 min):</u> agradecer a la paciente por su colaboración durante la sesión. Despedir a la paciente y recordarle de su próxima sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Carta para los días no tan buenos. Se le propone a la paciente escribir una carta dirigida a ella misma en donde incluya sus fortalezas, cualidades y recursos que le ayudan en los días en que se encuentra mal. Se le puede sugerir que la guarde en un sobre especial. Asimismo, se recomienda que guarde la carta en un lugar de fácil acceso para poder leerla en los días en que experimente sentimientos de tristeza más intensos.</p> <p>Este plan paralelo ayuda a los pacientes a sentirse mejor consigo mismos en momentos en que los necesitan, ya que le recuerda sus recursos y fortalezas.</p>	<p>Hojas en blanco Lápiz, lapicero o marcadores Sobre</p>
Área de evaluación	
<p>Examen del estado mental. El examen mental es una herramienta que ayuda al terapeuta a valorar la atención, orientación, sentimientos y habilidades cognitivas específicas del paciente.</p>	

Firma / Sello de asesora: _____