



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	María Fernanda González		
Iniciales del paciente	PMRR		
Fecha del plan	28/02/2022	Nº. de sesión	6
Objetivo general	Reducir síntomas de depresión y aumentar la autoestima en una adolescente de 14 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar y reducir los pensamientos negativos en una adolescente de 14 años.		
Áreas a trabajar:	<p><u>Pensamientos automáticos:</u> conocer qué tipos de pensamientos experimenta la paciente y que afectan su estado de ánimo.</p> <p><u>Autoestima:</u> trabajar en el aumento de autoestima mediante carta a una persona estimada.</p>		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
<p>1. <u>Saludo (5 min):</u> saludar a la paciente y brindar un espacio para preguntar cómo estuvo su semana.</p> <p>2. <u>Desarrollo de la sesión (40 min):</u></p> <p>Psicoeducar a la paciente sobre la depresión y sus manifestaciones y conocer qué manifestaciones experimenta ella.</p> <p>Asimismo, psicoeducar sobre los pensamientos y los efectos que tienen en los sentimientos y los comportamientos.</p> <p><u>Secretos del corazón (15 min):</u> durante esta actividad, se le pedirá a la paciente que piense en una persona especial que sea parte de su vida y que escriba una carta en la que exprese sentimientos positivos hacia la persona y que le exprese qué la inspira de su apariencia, su forma de ser y de su conducta.</p> <p>Una vez terminada la carta, se le preguntará a la paciente cómo se ha sentido mientras la escribía y cómo se siente después. La paciente debe dar un mensaje positivo sobre ella misma y la terapeuta debe reforzar las autoverbalizaciones positivas y transformar las negativas.</p>		Hoja en blanco Lapicero o lápiz	



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.	
Plan paralelo	Materiales y recursos
Termómetro del ánimo. Durante la semana, la paciente deberá llevar un registro sobre su estado de ánimo	
Área de evaluación	
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.	

Firma / Sello de asesora: _____