



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Stephanie Paiz		
Iniciales del paciente	M.B.		
Fecha del plan	2 de septiembre, 2021	N°. de sesión	6
Objetivo general	Disminuir los síntomas depresivos de una adolescente de 17 años		
Objetivo de la sesión:	Controlar los impulsos de la paciente por medio de técnicas de relajación y respiración y registro de pensamientos automáticos.		
Áreas a trabajar:	<p>Técnicas de relajación: técnicas empleadas para enseñar a los pacientes a relajarse en momentos estresantes o de tensión, para poder controlar mejor los implusos, pensamientos y conductas.</p> <p>Pensamientos automáticos: cogniciones y esquemas mentales negativos que modulan la conducta por medio de las emociones, los cuales han sido aceptados y habituados por las personas.</p>		
Actividades de intervención			Materiales y recursos
1. Saludo (10 minutos): se saluda a la paciente, y se pregunta cómo estuvo su semana. 2. Desarrollo de la sesión (40 minutos): durante los primeros 15 minutos de la sesión, se le explica a la paciente lo que son las técnicas de respiración y relajación, así como la manera de emplearlas y en qué situaciones ella considera			Tabla de registro de pensamientos automáticos (Google Drive)



<p>que debe aplicarlas. Esta actividad la realiza la paciente, pensando y enumerando las situaciones que ella considere estresores. Luego, se realiza un registro de pensamientos automáticos, reacciones emocionales y reacciones conductuales, en donde la paciente deberá pensar en los estresores antes mencionados para poder tomar registro de sus reacciones. Por último, se discute este registro y se da un momento para que la paciente exprese lo que piensa al respecto.</p> <p>3. Preguntas (5 minutos): se explica el plan paralelo y se da un espacio para resolver cualquier duda que la paciente pueda tener.</p> <p>4. Cierre (5 minutos): se despide a la paciente y se le recuerda de la cita de la próxima semana</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Continuar con los ejercicios de respiración y relajación por lo menos 2 veces al día (a medio día y antes de dormir, o en cualquier situación que la altere).</p> <p>Llevar un registro de pensamientos automáticos que surjan durante el día, por lo menos 2 cada día. Identificar la(s) emoción(es) que estos provocan. Puede ser a mano (deberá presentarlo por cámara la siguiente semana) o por medio de un Google Drive.</p>	<p>Tabla de pensamientos automáticos</p> <p>Lapicero o computadora</p>
Área de evaluación	
<p>Se evaluará el contenido del pensamiento de la paciente, así como su conducta, por medio del examen del estado mental.</p>	

Firma / Sello de asesora: _____