



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	María Fernanda González		
Iniciales del paciente	PMRR		
Fecha del plan	07/03/2022	Nº. de sesión	7
Objetivo general	Reducir síntomas de depresión y aumentar la autoestima en una adolescente de 14 años por medio de técnicas cognitivo conductuales.		
Objetivo de la sesión:	Utilizar los pensamientos positivos para cambiar el estado de ánimo de una adolescente de 14 años.		
Áreas a trabajar:	Patrón de pensamientos: modificación de pensamientos negativos que influyen en el estado de ánimo de la paciente.		
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. De igual manera, brindar un espacio para pedirle a la paciente que haga una recapitulación de la sesión pasada.2. <u>Desarrollo de la sesión (40 min)</u>: En una hoja en blanco, pedirle a la paciente que liste los pensamientos buenos que tiene acerca de la vida y de sí misma (5 min). Discutir la lista. <u>Estrategias para disminuir los pensamientos que afectan el estado de ánimo</u>: Psicoeducar a la paciente sobre algunas técnicas que puede emplear para interrumpir sus pensamientos negativos. (interrumpe tus pensamientos, tiempo para preocuparte, reírte de los problemas exagerándolos, considera lo peor que puede pasar) <u>Autoinstrucciones</u> Darse instrucciones a sí misma en cuanto a acciones o pensamientos específicos. Jugar Adivina Quién de las princesas de Disney3. <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.		Hoja en blanco Lapicero o lápiz	
Plan paralelo		Materiales y recursos	



<p>Listado de pensamientos positivos y negativos. La paciente debe marcar dentro de una lista, los pensamientos que tuvo durante los días de la semana y la recurrencia de estos pensamientos. Al final de la semana, se suma el total de pensamientos positivos y el total de pensamientos negativos para discutir la relación que existe entre ambos pensamientos y su estado de ánimo.</p>	<p>Lista de pensamientos positivos y negativos Lápiz</p>
<p>Área de evaluación</p>	
<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: _____