



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	María Fernanda González		
Iniciales del paciente	PMRR		
Fecha del plan	14/03/2022	Nº. de sesión	8
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:	Entender cómo los pensamientos (negativos y positivos) afectan el estado de ánimo de los pacientes.		
Áreas a trabajar:	<u>Patrón de pensamientos</u> : ayudar a la paciente a comprender cómo sus pensamientos afectan su estado de ánimo e identificar cuáles son.		
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. De igual manera, brindar un espacio para pedirle a la paciente que haga una recapitulación de la sesión pasada.</p> <p>Preguntarle cómo le fue con el plan paralelo y cuáles fueron los pensamientos negativos que logró identificar durante la semana.</p> <p>2. <u>Desarrollo de la sesión (40 min)</u>:</p> <p>Método A-B-C</p> <p>Explicarle a la paciente el método A-B-C y brindar algunos ejemplos para lograr una comprensión de la paciente.</p> <p>Practicar con algunos ejemplos específicos de la paciente.</p> <p>Identificación y modificación de pensamientos negativos</p> <p>Pedirle a la paciente que brinde una lista de pensamientos negativos que identifica comúnmente.</p> <p>Junto con la paciente, analizar dichos pensamientos y modificarlos junto con ella.</p> <p>Jugar pinturillo o uno.</p> <p>3. <u>Cierre y despedida (5 min)</u>: Preguntarle a la paciente qué aprendió durante esta sesión. Agradecer a la paciente por</p>		No aplica.	



su colaboración durante la sesión. Despedir a la paciente y recordarle de su próxima sesión.	
Plan paralelo	Materiales y recursos
Modelo A-B-C: Durante la semana, se le sugiere a la paciente que continúe poniendo en práctica el modelo A-B-C con los pensamientos negativos que logre identificar.	Método A-B-C
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: _____