



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	María Fernanda González		
Iniciales del paciente	PMRR		
Fecha del plan	21/03/2022	N°. de sesión	9
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:	Aumentar la autoestima y mejorar la comunicación asertiva.		
Áreas a trabajar:	<u>Autoestima</u> : concientizar a la paciente sobre sus cualidades y fortalezas. <u>Habilidades sociales</u> : practicar la comunicación asertiva y reflexionar sobre los efectos de ésta.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
<ol style="list-style-type: none">1. <u>Saludo (5 minutos)</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 (30 minutos)</u>:<ol style="list-style-type: none">a. Tweet sobre sí mismo (5-10 minutos) Pedirle a la paciente que escriba un tweet sobre sí misma y que se describa dentro de los 40 caracteres. Tratar de resaltar aspectos positivos, como si tuviera que venderse a sí misma.b. Comunicación asertiva (20-25 minutos) Explicar sobre los tipos de comunicación (asertiva, pasiva, agresiva) y luego, junto con la paciente analizar algunos casos y cómo el tipo de comunicación influye en cada uno de ellos.3. <u>Cierre y despedida (5 minutos)</u>: agradecer a la paciente por su colaboración durante la sesión. Despedir a la paciente y recordarle de su próxima sesión.		Formato de casos para comunicación	
Plan paralelo		Materiales y recursos	
Diálogo con el espejo. Durante una semana, pedirle a la paciente que en la mañana, dialogue consigo misma frente al		No aplica.	



espejo mientras se mira a los ojos. El diálogo debe consistir en elogios, consejos o ánimos para el día.

Esto ayudará a crear confianza y seguridad en la paciente y a lo largo de los días, reforzar la autoestima.

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: _____