|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 18 de septiembre del 2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar un mejor conocimiento acerca de la depresión por medio de psicoeducación acerca de cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo. Esto se realizará por medio de definiciones y clasificación acerca de los diferentes tipos de pensamiento que hay. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Depresión: identificar los síntomas de la depresión como estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnia, inutilidad, pérdida de energía en la paciente.  - Estado de ánimo: identificar la estabilidad emocional de la paciente en situaciones específicas  - Sintomatología depresiva: identificar si la paciente se siente deprimida, no tiene interés, cambio de apetito, problemas para dormir, fatiga, ideación suicida, entre otros.  - Pensamientos: ser consciente de las ideas y creencias que se tiene durante el día y entender que tienen efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Zoom. Luego, se procede a preguntarle cómo ha estado. Asimismo, establecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es fortalecer la alianza terapéutica establecida junto a la paciente, preguntándole de su semana (7 minutos). 2. Se procede a recapitular lo explicado la sesión pasada y se le pregunta acerca de su Termómetro del Ánimo, y cómo se sintió llenándolo. Luego, se prosigue a realizar una pregunta abierta a la paciente acerca de qué son los pensamientos, dando después la definición de la misma.   Después, se le pregunta: ¿Cómo suelen pensar las personas con depresión? Dicho esto, se le pregunta si ella se identifica con alguno. Se prosigue clasificando los tipos de pensamiento y dando ejemplos los cuales son: negativos, positivos, inflexibles, enjuiciadores, destructivos, e innecesarios. Luego, se dan ejemplos sobre las características de los pensamientos que tiene las personas que no están deprimidas, los cuales son: pueden ver el lado positivo de las cosas, no se definen por sus errores porque aprenden de ellos, y tienen esperanzas para el cambio.  Luego, se prosigue a discutir los estilos de pensamiento dañinos y contraproducentes. El objetivo es que la paciente entienda cada categoría y pueda dar ejemplos propios. Entre ellos están: pensamiento de todo o nada, filtro mental, descontando lo positivo, saltando a conclusiones erróneas, pensamiento perfeccionista, y culpándose a sí mismo. Por último, se asigna el plan paralelo, en el cual tendrá que llenar una lista de pensamientos negativos y positivos durante su semana, y que siga con la actividad del Termómetro del ánimo (45 minutos).     1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita (3 minutos). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo, hoja del diagrama de la depresión, termómetro del ánimo, listado de pensamientos positivos, listado de pensamientos negativos. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Termómetro del ánimo: la paciente cada día deberá evaluar la intensidad de sus sentimientos depresivos por medio de una escala a del 1-10, siendo 1 “el peor”, y 10 “el mejor”. Se revisará la próxima sesión junto a la paciente cada termómetro del día durante la semana.  Listado de pensamientos positivos y negativos: marcar en una lista de cotejo los pensamientos positivos y negativos que se tuvieron cada día de la semana. Hacer una suma del total de pensamientos positivos y negativos se tuvieron al día. | | | Termómetro del ánimo, listado de pensamientos positivos, listado de pensamientos negativos, lápiz o lapicero. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento.  - Termómetro del ánimo: evaluar la intensidad de los sentimientos depresivos o estado de ánimo al final de del día. Marcar cómo se sintió o estuvo su ánimo en general durante ese día. | | | | |