

INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Procesos de Atención Psicológica en el Área Clínica Orientados al Bienestar de los  
Usuarios Referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en  
Coordinación con el Centro de Influencia Pura Esperanza, Durante los Meses de setiembre  
a diciembre de 2025**

Oliver A. García Díaz

Escuela de Psicología, Universidad Adventista de Centroamérica

Informe de Práctica Profesional

M. Sc. Rosa Elena Zúñiga

Alajuela, Costa Rica, 2025

# INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA**  
**Escuela de Psicología**  
**PRESENTACIÓN DE PRÁCTICA**

**ACTA No. 54-2026**

Los suscritos miembros del Comité Evaluador hacemos constar que el día de hoy fue realizada la exposición y defensa de la Práctica Profesional Supervisada en Psicología Clínica

**Procesos de Atención Psicológica en el Área Clínica Orientados al Bienestar de los Usuarios Referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en Coordinación con el Centro de Influencia Pura Esperanza, Durante los Meses de setiembre a diciembre de 2025**

Como requisito para optar al grado de Licenciatura en Psicología, por el candidato

**Oliver García Díaz**

Este comité determinó aprobar dicha Práctica, en virtud de lo cual confirmamos la presente Acta.

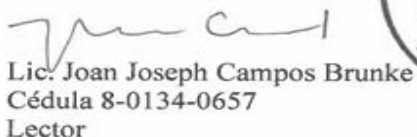
Dado en la ciudad de Alajuela, Costa Rica, el día 24 del mes de febrero del año 2026.



Dra. Tatiana Henry Morgan  
 Cédula 1-1043-0755  
 Directora Escuela de Psicología



M.Sc. Rosa Elena Zúñiga Salazar  
 Cédula 1-508-723  
 Tutora de Práctica



Lic. Joan Joseph Campos Brunke  
 Cédula 8-0134-0657  
 Lector




M.Sc. Aby Carvajal Badilla  
 Cédula 1-508-723  
 Lectora

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Contenido**

Justificación .....	6
Reseña de la Institución .....	7
<b>Objetivo General</b> .....	11
<b>Objetivos Específicos</b> .....	11
Psicología Clínica .....	12
<b>Definición de Psicología Clínica</b> .....	12
<b>Importancia de la Psicología Clínica</b> .....	13
<b>Áreas de Intervención de la Psicología Clínica</b> .....	14
<b>Neuropsicología</b> .....	14
<b>Psicopatología</b> .....	15
<b>Psicología infantil y Adolescente</b> .....	15
<b>Psicología de Adultos</b> .....	15
<b>Psicología de Pareja y Familia</b> .....	15
<b>Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)</b> .....	15
<b>Psicología en Emergencias o Aislamiento</b> .....	15
<b>Aplicación en Colegios y Empresas</b> .....	16
<b>Investigación</b> .....	16
El Rol del Psicólogo Clínico .....	16
<b>Funciones Esenciales del Psicólogo Clínico</b> .....	17
<b>Evaluación Psicológica</b> .....	17
<b>Diagnóstico</b> .....	18
<b>Prevención y Promoción de la Salud Mental</b> .....	22
<b>Investigación en Psicología Clínica</b> .....	23
Padecimientos Psicológicos Presentes en la Práctica Profesional .....	24
<b>Ansiedad</b> .....	24
<b>Definición de Ansiedad</b> .....	24
<b>Sintomatología</b> .....	24
<b>Depresión</b> .....	25

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

<b>Definición de Depresión</b> .....	25
<b>Sintomatología</b> .....	26
<b>Duelo</b> .....	27
<b>Definición</b> .....	27
<b>Tipos de Duelo y Características</b> .....	27
<b>Etapas de Negación</b> .....	27
<b>Etapas de la Ira</b> .....	28
<b>Etapas de Negociación</b> .....	28
<b>Etapas de la Depresión</b> .....	28
<b>Estrés/Ansiedad</b> .....	29
<b>Definición</b> .....	29
<b>Estrés Vs Ansiedad</b> .....	29
<b>Enfoques Psicológicos Utilizados en la Práctica Profesional</b> .....	30
<b>Terapia Cognitivo Conductual (TCC)</b> .....	31
<b>Técnicas Principales de la Terapia Cognitivo Conductual</b> .....	32
<b>Terapia Gestalt</b> .....	35
<b>Terapias Basadas en Mindfulness</b> .....	38
<b>Psicoeducación</b> .....	39
<b>¿Qué es la Psicoeducación?</b> .....	39
<b>Enfoques Psicoeducativos</b> .....	39
<b>Psicoeducación para el Manejo del Estrés</b> .....	40
<b>Psicoeducación para el Manejo de la Ansiedad Social</b> .....	40
<b>Metodología Aplicada en la Práctica Profesional Supervisada</b> .....	41
<b>Población Atendida</b> .....	42
<b>Procedimientos en Intervenciones Realizadas</b> .....	45
<b>Alcances y Limitaciones de la Práctica Profesional</b> .....	99
<b>Conclusiones y Recomendaciones</b> .....	99
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	102
<b>Apéndice</b> .....	107

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

El presente informe tiene como finalidad describir y analizar la experiencia de la práctica profesional en el área de la Psicología Clínica, realizado con usuarios referidos por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela en coordinación con el Centro de Influencia Pura Esperanza, ubicado en las instalaciones de la Universidad Adventista de Centroamérica.

Este documento se presenta como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad Adventista de Centroamérica. En este contexto, el presente proyecto e informe de práctica profesional tiene como propósito desarrollar procesos de atención psicológica orientados al bienestar de los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela, en coordinación con el Centro de Influencia Pura Esperanza, durante los meses de setiembre a diciembre de 2025.

Dicho trabajo busca contribuir a la mejora del bienestar emocional de los participantes mediante intervenciones clínicas ajustadas a sus necesidades, promoviendo factores protectores y recursos personales que favorezcan su funcionamiento integral.

En el documento se expone una breve reseña de la institución donde se realizó la práctica profesional en este caso la Oficina Municipal de la Mujer como parte de los departamentos de la entidad gubernamental Municipalidad de Alajuela, los objetivos que la guiaron. Además, el marco conceptual que orientó las intervenciones, la metodología empleada, una descripción de la población atendida, así como las actividades e intervenciones realizadas durante el periodo establecido.

Finalmente, se presentan los principales alcances y limitaciones del proceso de práctica, junto con las conclusiones, recomendaciones y las referencias bibliográficas correspondientes.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### **Justificación**

Se ha considerado realizar la práctica profesional en psicología clínica en la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela ya que esta oficina promueve la incorporación de profesionales de la salud mental como un trabajo interdisciplinario para brindar atención especializada de forma individual y grupal a mujeres afectadas por violencia intrafamiliar y en otros ámbitos, a la vez coordina y desarrolla acciones que promuevan una mejor calidad de vida de las personas.

Desarrolla diversas actividades orientadas a la promoción de los derechos de las mujeres en el ámbito local, comunitario e institucional. También, plantea y da seguimiento a acciones para promover la incorporación de la perspectiva de género en la gestión y quehacer municipal (Oficina de la Mujer, párr. 2-4).

Asimismo, para la realización de la práctica profesional en el área clínica, se trabajará en conjunto con el Centro de Influencia Pura Esperanza ubicado en el campus de la Universidad Adventista de Centro América (UNADECA), con el propósito de desarrollar los procesos psicológicos a usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en un ambiente apropiado.

De esta forma se integrará a los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela para ser atendidos en un consultorio apropiado, garantizando un espacio confidencial y profesional que facilite la atención psicológica.

De igual manera, entre los principales aportes de la práctica profesional se encuentran realizar evaluaciones psicológicas, elaboración de diagnósticos, aplicación de procesos de intervención psicoterapéutica a usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

de Alajuela, y contribuir con talleres, charlas y actividades para promover la salud mental, ofreciendo apoyo emocional y acompañamiento.

Dentro de los beneficios de la práctica profesional se destacan la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos durante la carrera, fortalecer habilidades de escucha, comunicación y trabajo con personas. Adquirir experiencia en psicología clínica y aportar al bienestar y desarrollo de la comunidad.

Es importante destacar que la psicología clínica aporta herramientas para la atención individual y grupal, así como para la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de la autoestima y los derechos de las personas en diversos contextos.

Lo antes mencionado sustenta el quehacer de la práctica profesional en psicología clínica a realizarse en la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en conjunto con el Centro de Influencia Pura Esperanza.

### **Reseña de la Institución**

Mediante un decreto de Ley de Creación de Municipalidades, el 13 de mayo de 1824, Alajuela se constituye en Municipalidad (Municipalidad de Alajuela, párr., 15).

La misión de la Municipalidad de Alajuela es mejorar la calidad de vida de los habitantes del cantón de Alajuela. Su Visión es ser el cantón más desarrollado de Costa Rica y dentro de sus valores se encuentran el empoderamiento, innovación, transparencia, cooperación, competitividad y proactividad (Municipalidad de Alajuela, párr. 22-24).

Dentro del organigrama de la Municipalidad se encuentra el departamento de la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela donde se realizó la práctica profesional.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Las Oficinas Municipales de la Mujer (OFIM) surgen desde el año 1996, con el fin de buscar acciones afirmativas y espacios de validación de los derechos de las mujeres en las comunidades y estas son impulsadas y accionadas por los Gobiernos Locales (Oficina Municipal de la Mujer Alajuela, OFIM, párr. 1).

Dentro de las funciones de las OFIM se encuentra promover las capacidades productivas de las mujeres contribuyendo a su mejor calidad de vida. Apoyar a las mujeres en situaciones de riesgo mediante la prevención de la violencia en coordinación con entes especializados para la atención de esta (OFIM párr. 1).

Por otra parte, coordinar y dirigir la atención y asesoría oportuna a las mujeres que sean objeto de cualquier tipo de discriminación y/o violencia en orden a restablecer los derechos vulnerados.

La Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela se encuentra localizada en el primer piso del Centro Alajuelense de Cultura, costado oeste del parque Central de Alajuela, llamada también la Casa Rosada. Con un horario de atención de lunes a jueves de 7:30 am a 4:30 pm y viernes de 7:30 am a 3:30 pm.

Es importante destacar en esta línea de ayuda la participación del Instituto Nacional de la Mujeres (INAMU) (2025), quien es el ente rector en materia de violencia contra las mujeres, con el fin de vigilar el cumplimiento de la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (párr. 1).

La mayoría de los usuarios que fueron referidos por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela y que recibieron el beneficio de participar en sesiones de terapia psicológica eran de género femenino.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

El INAMU (2025), para cumplir con ese mandato, debe desarrollar y promover las políticas públicas para la prevención y atención de la violencia contra las mujeres, como un sistema unificado, entre los ministerios, las instituciones descentralizadas del Estado y las organizaciones relacionadas con la materia, tal como lo establece la Ley 8688 del Sistema Nacional para la Atención y Prevención de la Violencia contra las Mujeres (párr. 2).

De igual forma el INAMU (2025), al ser una Institución que se debe a la protección de los derechos de las mujeres y en especial el derecho a una vida libre de violencia, brinda servicios de atención especializados, por medio de:

- (1) La Delegación de la Mujer y las Unidades Regionales.
  - (2) Los Centros Especializados de Atención y Albergue para las Mujeres sus hijos e hijas.
  - (3) Centro Operativo de Atención en Violencia contra las Mujeres INAMU (COAVIFMU)
- (Párr. 3).

Por otro lado, el INAMU en el Diario Extra (2025), muestra algunas estadísticas recientes sobre el tema. Entre ellas, que las atenciones en servicios de emergencia por trastornos mentales y del comportamiento en Costa Rica alcanzaron cerca de 140 mil casos en el último año, siendo las mujeres el grupo más afectado por esta situación.

Según datos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), los eventos en general aumentaron un 44% respecto al 2020. En términos de “carga asistencial”, las mujeres lideraron con 83.566 atenciones, mientras que los hombres registraron 56.376 (Diario Extra párr. 2).

En el último grupo etario, las mujeres pasaron de 4.442 atenciones en 2020 a 7.590 en 2024, mientras que los hombres solo subieron de 3.194 a 4.367. “Este aumento refleja que más personas están buscando ayuda en situaciones de crisis y reta al país a fortalecer los mecanismos

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

de prevención y detección temprana, especialmente en jóvenes y adolescentes”, afirmó el especialista en psiquiatría Vernor Barboza (Diario Extra párr. 4-5).

Los diagnósticos más frecuentes en emergencias fueron trastornos de ansiedad, episodios depresivos y trastornos relacionados con el consumo de alcohol, aunque también destaca un incremento del 55% en casos vinculados al consumo de cocaína entre 2020 y 2024 (Diario Extra párr. 6).

En consulta externa, las mujeres representaron 512 mil atenciones, mientras los hombres sumaron 341 casos con diagnósticos predominantes de ansiedad, depresión y esquizofrenia (Diario Extra párr. 8).

En relación con los casos atendidos de las personas consultantes referidas por la Oficina de la Municipal de Alajuela, se evidenció que, en su mayoría, los resultados obtenidos a través de las pruebas psicométricas aplicadas se encontraban asociados a sintomatología como ansiedad y depresión. Estas problemáticas fueron abordadas oportunamente durante el proceso terapéutico, desarrollando intervenciones orientadas al fortalecimiento de recursos personales y estrategias de afrontamiento.

Como resultado, se lograron cierres terapéuticos favorables, proporcionando a las personas usuarias herramientas prácticas para el manejo de sus emociones y la prevención y gestión de recaídas, contribuyendo así a una mejor canalización de los problemas de salud mental.

Lo anterior pone de manifiesto la necesidad de fortalecer la difusión de información y los servicios de orientación y acompañamiento psicológico que ofrecen instituciones como el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) y la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela, a fin

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

de promover la prevención detección temprana e intervención oportuna en situaciones de riesgos que afectan el bienestar integral de la población.

### **Objetivo General**

Desarrollar procesos de atención psicológica orientados al bienestar de los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en coordinación con el Centro de Influencia Pura Esperanza, durante los meses de setiembre a diciembre de 2025.

### **Objetivos Específicos**

Realizar evaluaciones psicológicas a usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en las instalaciones del Centro de Influencia, para identificar trastornos mentales o problemas emocionales.

Elaborar diagnósticos psicológicos a partir de las evaluaciones aplicadas a usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en las instalaciones del Centro de Influencia, con el fin de orientar los procesos de intervención de manera efectiva.

Aplicar los procesos de intervención psicoterapéuticos a usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela, brindándoles herramientas para su bienestar mental y emocional.

Implementar talleres psicoeducativos que fomenten la salud mental y el bienestar integral de las personas referidas por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela dentro de las instalaciones del Centro de Influencia.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### Psicología Clínica

#### Definición de Psicología Clínica

La *Psicología clínica* es la rama de la Psicología que se encarga de la investigación, la evaluación, el diagnóstico, el tratamiento, el pronóstico y la rehabilitación de todas aquellas cuestiones que afectan a la salud mental y que pueden generar malestar o sufrimiento en las personas. La Psicología clínica estudia los elementos que tienen algún tipo de incidencia en los trastornos mentales o de conducta desadaptativa de las personas con el objetivo de restaurar su equilibrio psicológico (Lillo, 2024, párr. 1).

La Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana (2025), destaca que cuando se habla de psicología clínica, describe que es una especialidad dentro de la psicología enfocada en estudiar, diagnosticar, tratar y prevenir los trastornos mentales, emocionales y conductuales. En pocas palabras, el propósito central de esta rama es promover y cuidar la salud mental de las personas, siempre apoyándose en métodos científicos y técnicas que han sido debidamente comprobadas (párr. 2).

La atención clínica, por tanto, no solo se centra en la presencia de síntomas, sino también en la prevención, promoción de la salud mental y fortalecimiento del funcionamiento personal y social.

La American Psychological Association APA (2022), define que la psicología clínica es la especialidad psicológica que proporciona una atención continua e integral de la salud mental y conductual para individuos, parejas, familias y grupos; consulta a agencias y comunidades; formación, educación y supervisión; y la práctica basada en la investigación.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Destaca que es una especialidad de amplitud que aborda una amplia gama de problemas de salud mental y conductual, y se caracteriza por la exhaustividad e integración de conocimientos y habilidades de una amplia gama de disciplinas dentro y fuera de la psicología propiamente dicha. El ámbito de la psicología clínica abarca todas las edades, múltiples diversidades y sistemas variados (APA, 2022).

Por otro lado, Llordachs (2024), manifiesta que es la rama de la psicología encargada del estudio, el tratamiento y en último término, la prevención de trastornos psicológicos en pacientes. El objetivo principal de la psicología clínica se basa en detectar trastornos de carácter psicológico y determinar soluciones adecuadas, mediante tratamientos clínicos.

Por tanto, cuando nos planteamos qué es la psicología clínica, debemos referirnos a la parte práctica de la psicología, pero también al trabajo previo de investigación, que permiten detectar soluciones específicas para cada trastorno.

### **Importancia de la Psicología Clínica**

Oblitas (2017), con respecto a la Psicología Clínica y de la Salud refiere que “desempeña un papel importante, reconociendo la interrelación entre la salud física y mental. Los psicólogos clínicos tienen un rol fundamental en el sistema sanitario, interviniendo en trastornos mentales comunes y aplicando técnicas de modificación de conducta” (párr. 2).

La Psicología Clínica y de la Salud desempeña un rol fundamental en el cuidado y bienestar de la población. Esta disciplina se enfoca en aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales relacionados con la salud física y mental. La importancia de la psicología clínica y de la salud radica en su capacidad para abordar y tratar los trastornos mentales, así como promover el bienestar psicológico en individuos y comunidades (Oblitas, 2017, párr. 3).

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

López y Santamaría (2021), describen que la psicología clínica es crucial en la salud mental porque se centra en comprender, prevenir y tratar una amplia gama de problemas emocionales y mentales que afectan profundamente el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Permite identificar y diagnosticar trastornos como la ansiedad, la depresión, los trastornos de personalidad, entre otros, y proporciona las herramientas necesarias para tratarlos. Mediante evaluaciones rigurosas, los psicólogos clínicos desarrollan planes de tratamiento específicos que ayudan a las personas a enfrentar sus síntomas y mejorar su funcionamiento diario.

Además, se ocupan de tratar problemas existentes, sino también de prevenirlos. A través de intervenciones tempranas y educación sobre la salud mental, ayudan a reducir el riesgo de que problemas menores se conviertan en trastornos graves. También promueven habilidades de afrontamiento y estrategias de autocuidado que fortalecen la resiliencia y el bienestar a largo plazo (López y Santamaría, 2021).

### **Áreas de Intervención de la Psicología Clínica**

López (2025), explora de manera breve las diferentes áreas de aplicación de la Psicología Clínica:

#### ***Neuropsicología***

La neuropsicología estudia la relación entre el cerebro y el comportamiento. Los psicólogos clínicos en esta área evalúan y tratan a pacientes con lesiones cerebrales, enfermedades neurodegenerativas o trastornos del desarrollo (párr. 12)

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### ***Psicopatología***

La psicopatología se enfoca en el estudio de los trastornos mentales, sus causas, síntomas y tratamientos. Es fundamental para el diagnóstico y la intervención en psicología clínica (párr. 13)

### ***Psicología infantil y Adolescente***

Esta área se dedica a atender problemas emocionales, conductuales y de desarrollo en niños y adolescentes. Incluye el tratamiento de problemas de la salud mental como el TDAH, la ansiedad infantil y los problemas de aprendizaje (párr. 14).

### ***Psicología de Adultos***

La psicología de adultos aborda problemas como la depresión, la ansiedad, el estrés y los trastornos de personalidad en personas mayores de 18 años (párr. 15).

### ***Psicología de Pareja y Familia***

Esta área se enfoca en mejorar las relaciones interpersonales y resolver conflictos en parejas y familias. Incluye terapia de pareja, mediación familiar y orientación parental (párr. 16).

### ***Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)***

Los Primeros Auxilios Psicológicos son intervenciones breves que se aplican en situaciones de crisis o emergencias para brindar soporte y contención a las personas debido a lo difícil que puede ser las condiciones en que se encuentren (párr. 17).

### ***Psicología en Emergencias o Aislamiento***

La Psicología Clínica es crucial para pacientes en situaciones de emergencia o aislamiento, como aquellos con enfermedades crónicas (cáncer, Therapeutic Behavioral Service, Servicio Terapéutico Conductual, TBS) o en unidades de cuidados intensivos. Los psicólogos

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

brindan apoyo emocional y herramientas para ayudarlos con la adaptación, y afrontar los desafíos propios de la enfermedad y de las condiciones que generen cambios en su vida (párr. 18).

### *Aplicación en Colegios y Empresas*

En colegios, los psicólogos clínicos promueven el bienestar emocional de los estudiantes y previenen problemas como el bullying. En empresas, ayudan a mejorar el clima laboral y gestionar el estrés (párr. 19).

### *Investigación*

Los psicólogos clínicos contribuyen a la investigación científica publicando estudios en revistas especializadas. Sus hallazgos ayudan a mejorar las técnicas de diagnóstico y tratamiento (párr. 20).

## **El Rol del Psicólogo Clínico**

La Escuela de Postgrado de Psicología Clínica (2024), refiere que la psicología clínica se ocupa de evaluar, diagnosticar, tratar y prevenir los problemas psicológicos y los trastornos mentales. Por otra parte, a grandes rasgos, subraya que un psicólogo clínico se encarga de evaluar, diagnosticar, tratar y prevenir los trastornos mentales. En términos prácticos, la psicología clínica y de la salud analiza la condición psicopatológica. ¿El objetivo? Establecer un diagnóstico específico y, posteriormente, llevar a cabo un tratamiento que promueva la solución o la mejora del problema psicológico en cuestión.

En situaciones de crisis, los psicólogos clínicos juegan un papel crucial al ofrecer apoyo emocional y herramientas para sobrellevar el dolor. Esto ayuda a las personas a superar la crisis

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

y contribuye a evitar el desarrollo de problemas más profundos a nivel emocional y psicológico (EPPC, 2024).

De acuerdo con De la O (2021), el psicólogo clínico aporta ciertas herramientas en el quehacer de la atención psicológica, que ayudan para el bienestar de la salud mental de los usuarios, entre ellas está la entrevista, que surge como el pilar básico de la psicoterapia. Desde el primer momento en el que se delimita el motivo de consulta y los datos e historial del paciente/cliente, la relación laboral se basará en una entrevista constante.

La evaluación, que puede apoyarse en el uso de baterías de pruebas psicométricas o proyectivas para su posterior análisis e interpretación de los resultados. Por otro lado, la asignación de tareas, quien convierte al paciente en parte activa de su proceso. El juego de roles y el trabajo interdisciplinarios son algunas otras herramientas mencionadas por la autora (De la O, 2021).

### **Funciones Esenciales del Psicólogo Clínico**

El ejercicio de la psicología clínica se basa en métodos validados que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas que atraviesan dificultades psicológicas. Desde la aplicación de pruebas psicológicas hasta la implementación de terapias específicas, el psicólogo clínico cumple un papel fundamental en la recuperación y bienestar de sus pacientes.

De acuerdo con Villegas (2025), las principales funciones del psicólogo clínico son las siguientes:

#### ***Evaluación Psicológica***

Antes de iniciar un tratamiento, es imprescindible realizar una evaluación psicológica detallada. Este proceso consiste en la aplicación de entrevistas clínicas, pruebas

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

psicométricas y observaciones del comportamiento para identificar síntomas, emociones y patrones de pensamiento que puedan estar afectando la estabilidad emocional del paciente. La evaluación es crucial para determinar un diagnóstico preciso y diseñar un plan de intervención personalizado (párr. 11).

### *Diagnóstico*

Con base en la evaluación, el psicólogo clínico establece un diagnóstico que le permite comprender la naturaleza del problema. Para ello, se apoya en manuales de referencia como el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) o la CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades). El diagnóstico es el punto de partida para el tratamiento y permite al especialista ofrecer un enfoque terapéutico adecuado a cada paciente (párr. 12).

### *Terapia Psicológica y Tratamiento*

Una de las funciones más importantes de un psicólogo clínico es la aplicación de terapias psicológicas basadas en la evidencia. Existen diversos enfoques terapéuticos, entre ellos:

#### **Terapia Cognitivo Conductual (TCC).**

Se centra en modificar patrones de pensamiento negativos y conductas disfuncionales.

Por otra parte, la Asociación Americana de Psicología (APA) (2017), define que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una forma de tratamiento psicológico que ha demostrado ser eficaz para una variedad de problemas, incluyendo depresión, trastornos de ansiedad, problemas con el consumo de alcohol y drogas, problemas matrimoniales, trastornos alimentarios y enfermedades mentales graves (párr. 1).

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Numerosos estudios sugieren que la TCC conduce a una mejora significativa en el funcionamiento y la calidad de vida. En muchos estudios, se ha demostrado que la TCC es tan eficaz o incluso más efectiva que otras formas de terapia psicológica o medicamentos psiquiátricos (APA párr. 1).

Es importante destacar que los avances en la TCC se han logrado tanto en la investigación como en la práctica clínica. De hecho, la TCC es un enfoque para el que existe abundante evidencia científica de que los métodos desarrollados realmente producen cambios. De este modo, la TCC se diferencia de muchas otras formas de tratamiento psicológico (APA párr. 2).

La TCC se basa en varios principios fundamentales, entre ellos: (1) Los problemas psicológicos se basan, en parte, en formas erróneas o poco útiles de pensar. (2) Los problemas psicológicos se basan, en parte, en patrones aprendidos de comportamiento poco útil. (3) Las personas que sufren problemas psicológicos pueden aprender mejores formas de afrontarlos, aliviando así sus síntomas y siendo más efectivas en sus vidas (APA párr. 3).

El tratamiento de TCC suele implicar esfuerzos para cambiar los patrones de pensamiento. Estas estrategias pueden incluir:

- (1) Aprender a reconocer las propias distorsiones en el pensamiento que están creando problemas, y luego reevaluarlas a la luz de la realidad.
- (2) Comprender mejor el comportamiento y la motivación de los demás.
- (3) Utilizar habilidades de resolución de problemas para afrontar situaciones difíciles.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

(4) Aprender a desarrollar una mayor confianza en las propias capacidades (APA párr. 4).

En el proceso de intervención terapéutica llevado a cabo con las personas usuarias referidos por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela, se empleó el enfoque de la Terapia Cognitivo Conductual como modelo de abordaje principal.

Desde la fase inicial de psicoeducación, se explicó la metodología de trabajo, integrando los fundamentos teóricos del modelo con la aplicación práctica de las técnicas seleccionadas según las necesidades particulares de cada caso. Este proceso facilitó la comprensión del vínculo entre pensamientos, emociones y conductas, promoviendo una participación activa en el tratamiento.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, alcanzándose los objetivos terapéuticos planteados en cada intervención.

### **Psicoanálisis.**

Explora los conflictos inconscientes y experiencias del pasado que influyen en el presente.

La Universidad Europea (UE) (2025), describe que el psicoanálisis es una corriente psicológica y terapéutica que se centra en desentrañar los procesos inconscientes que influyen en la conducta humana. Desarrollado por Sigmund Freud a finales del siglo XIX, este enfoque ha sido fundamental para comprender fenómenos como los sueños, los traumas y las motivaciones profundas que moldean nuestra personalidad (párr. 3).

Mediante técnicas como la asociación libre, la interpretación de los sueños y el análisis de transferencias, el psicoanálisis busca identificar y resolver conflictos internos que pueden estar afectando la salud mental del paciente. Este enfoque, además, puede complementarse con otros métodos contemporáneos como la Terapia EMDR, que ayuda

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

a procesar traumas de forma efectiva, o con enfoques que promueven el bienestar integral, como la psicología positiva (UE párr. 4).

Además de su uso terapéutico, esta disciplina ha tenido un impacto significativo en áreas como la cultura, el arte y la educación, y se ha consolidado como una de las corrientes psicológicas más influyentes de todos los tiempos (UE párr. 5)

### **Terapia Humanista.**

Fomenta el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Reid (2025), define que la terapia humanista es un tipo de psicoterapia que enfatiza la autoexploración, la autoaceptación y el crecimiento personal. El enfoque se centra en la idea de que las personas desean crecer de forma natural y tienen la capacidad de tomar decisiones más saludables. En lugar de centrarse en diagnósticos y etiquetas específicas, un terapeuta humanista busca verte como una persona única con experiencias únicas (párr. 1).

La terapia humanista puede ser un viaje que empodera. En tus sesiones, puedes identificar y dejar atrás suposiciones y actitudes que te frenan o te causan angustia. Por ejemplo, podrías trabajar en aceptar tus imperfecciones o darte más crédito, construyendo una mayor autoestima y autocompasión en el proceso. O quizá aprendas a ser más abierto y honesto, y esto mejora la calidad de tu matrimonio o de tus amistades (Reid, 2025 párr. 2).

Múltiples enfoques terapéuticos pueden entrar dentro del paraguas de la terapia humanista. Un terapeuta puede incorporar uno o más de estos enfoques durante tus sesiones. Además, las técnicas humanísticas se utilizan a menudo junto con otras formas

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

de terapia, como la Psicodinámica y la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Otros tipos es la Terapia Centrada en la Persona, la Terapia Narrativa y a Terapia Gestalt (Reid, 2025 párr. 4-6).

### **Terapia Sistémica.**

Analiza las dinámicas familiares y sociales que afectan la salud mental.

Cada paciente recibe una intervención específica según su caso, con el objetivo de mejorar su bienestar y fortalecer su resiliencia emocional (párr. 13).

Corbin (2025), este enfoque se presenta como una forma sistemática y científica de aproximación y representación de la realidad vista desde una perspectiva holística e integradora, donde lo importante son las relaciones y los componentes que a partir de ellas emergen. De ahí emerge la terapia sistémica. Por tanto, su estudio y práctica pone especial importancia en la relación y comunicación en cualquier grupo que interaccione, entendido como un sistema. Este enfoque se extiende también a las personas individuales, teniendo en cuenta los distintos sistemas que componen su contexto (párrafo. 1-2).

### ***Prevención y Promoción de la Salud Mental***

El psicólogo clínico no solo interviene cuando ya existe un problema, sino que también trabaja en la prevención de trastornos mentales y en la promoción de la salud mental. A través de talleres, programas educativos y estrategias de psicoeducación, ayuda a las personas a desarrollar habilidades emocionales, mejorar sus relaciones interpersonales y gestionar el estrés de manera saludable (párr. 14).

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### *Investigación en Psicología Clínica*

Otro aspecto fundamental de la psicología clínica es la investigación. Muchos psicólogos clínicos se dedican a desarrollar estudios sobre el comportamiento humano, la efectividad de los tratamientos psicológicos y la evolución de los trastornos mentales. Gracias a la investigación, es posible actualizar y mejorar las técnicas de intervención, garantizando que los pacientes reciban atención basada en los últimos avances científicos (párr. 15).

Por otra parte, la American Psychological Association APA (2022), menciona algunos conocimientos especializados y habilidades usados por el psicólogo clínico tales como:

- (1) Comprensión de la psicopatología y la salud mental a lo largo de la vida. (2) Capacidad para evaluar el funcionamiento cognitivo, conductual, emocional e interpersonal, así como para integrar y sintetizar datos de pruebas con observaciones, entrevistas y otras fuentes de datos. (3) Capacidad para realizar intervenciones psicológicas y conductuales para mejorar la salud y el funcionamiento utilizando una amplia gama de intervenciones basadas en la evidencia. (4) Capacidad para llevar, difundir e implementar investigaciones sobre una variedad de procesos psicológicos clínicos. (5) Establecimiento y mantenimiento de relaciones terapéuticas y comunicación con una amplia diversidad de poblaciones. (6) Capacidad para reconocer y responder a cuestiones éticas, legales y regulatorias en relación con la práctica de la psicología clínica. (7) Comprensión de las expectativas profesionales que guían el comportamiento, fomentan la autorreflexión, la integridad y la rendición de cuentas. (8) La conciencia y comprensión de cómo las etapas de desarrollo y las transiciones vitales se cruzan con el contexto biosociocultural más amplio, cómo la identidad evoluciona como función de tales intersecciones, y cómo estas diferentes experiencias de socialización y maduración

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

influyen en la cosmovisión y la identidad. (9) Evaluación mediante entrevistas, evaluación conductual, administración e interpretación de medidas de pruebas psicológicas. (10) Intervención utilizando una variedad de enfoques basados en la evidencia para individuos, familias y grupos. (11) Supervisión y formación de estudiantes y otros alumnos guiados por la teoría y la investigación. (12) Consulta con una variedad de profesionales y organizaciones de la salud y la salud conductual. (párr. 2).

### **Padecimientos Psicológicos Presentes en la Práctica Profesional**

#### **Ansiedad**

##### **Definición de Ansiedad**

De acuerdo con Ortuño (2025), la *ansiedad* es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta).

La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante. A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan (Ortuño, 2025).

##### **Sintomatología**

La Organización Mundial de la Salud OMS (2025), describe que las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos ante una situación específica (como por ejemplo una crisis de angustia o una situación social) o, en el caso

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

del trastorno de ansiedad generalizada, ante una amplia gama de situaciones cotidianas. Por lo general, padecen estos síntomas durante un periodo prolongado, al menos varios meses, y tienden a evitar las situaciones que les generan ansiedad.

Otros síntomas de los trastornos de ansiedad son: (1) Dificultad para concentrarse o tomar decisiones. (2) Irritabilidad, tensión o inquietud. (3) Náuseas o malestar abdominal (4) Palpitaciones. (5) Sudoración, tiritones o temblores. (6) Trastornos del sueño. (7) Sensación de peligro inminente, de pánico o de fatalidad (OMS, 2025, párr. 10).

### **Depresión**

#### **Definición de Depresión**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2025), refiere que el trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo. La depresión es distinta de los cambios habituales en el estado de ánimo y en los sentimientos sobre el día a día (párr. 1).

Puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. Puede deberse a problemas en la escuela y laborales o causarlos. La depresión puede afectar a cualquiera. Quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrirla. Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres (OMS, 2025, párr. 3).

Se estima que el 4,0 % de la población experimenta depresión, incluido el 5,7 % de los adultos (4,6 % entre los hombres y 6,9 % entre las mujeres) y el 5,9 % de los adultos de 70 años o más. A escala mundial, aproximadamente 332 millones de personas sufren depresión. La depresión es aproximadamente 1,5 veces más frecuente entre las mujeres

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10 % de las mujeres embarazadas y de las que acaban de dar a luz experimentan depresión (2). Se estima que, en 2021, 727 000 personas se quitaron la vida. El suicidio es la tercera causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años (OMS, 2025, párr. 4-5).

### **Sintomatología**

García (2025), aborda que las personas con depresión pueden llegar a experimentar tristeza prolongada o sensación de vacío, enojo e irritabilidad, falta de interés o placer por realizar actividades que antes disfrutaban. Pueden sufrir cambios en su peso, comenzar a sentir falta de energía, experimentar incapacidad para poder concentrarse, experimentar sentimientos de inutilidad o culpa desmedidas, llegando a veces a considerar la posibilidad de muerte, suicidio o elaborar planes que atenten contra su propia vida.

Por otra parte, la Revista Mayo-Clinic (2022), agrega que si bien la depresión puede producirse solamente una vez en la vida; por lo general, las personas tienen varios episodios de depresión. Durante estos episodios, los síntomas se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en: (1) Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza. (2) Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia. (3) Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes. (4) Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado. (5) Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor. (6) Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso. (7) Ansiedad, agitación o inquietud. (8) Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales. (9) Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

autorreproches. (10) Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas. (11) Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio. (12) Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza (párr. 4).

### **Duelo**

#### **Definición**

El *duelo* se define como la situación objetiva que uno enfrenta después de perder a una persona importante debido a la muerte. El duelo es el concepto más amplio de los tres términos definidos en esta sección, como un estado de realidad objetiva por la pérdida debida a una muerte (Instituto Nacional del Cáncer, 2023).

#### **Tipos de Duelo y Características**

Florini (2025), destaca que, a lo largo de los años, han ido apareciendo algunas teorías sobre las fases por las que pasa una persona que está en un periodo de duelo. El modelo de las cinco etapas del duelo fue desarrollado por Kübler (1969), y se hizo famoso tras la publicación de su libro *Sobre la muerte y el morir*.

Según la teoría de Kubler, citado por Florini (2025), las etapas del duelo son:

#### ***Etapas de Negación***

La etapa de la negación en el duelo no debe ser vista como una negación de la realidad de los hechos, sino como un mecanismo de defensa con una función. Esta fase nos da tiempo para asumir el shock emocional que sufrimos al recibir la noticia de la muerte de un ser querido (párr. 17).

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

En esta primera etapa del duelo es difícil creer lo que ha ocurrido y surgen pensamientos de incredulidad que pueden hacer que nos planteemos cómo continuar hacia delante sin esa persona. En resumen, la etapa de negación en el duelo sirve para amortiguar el golpe y darnos tiempo para asumir la pérdida (párr. 18).

### ***Etapa de la Ira***

La ira es una de las primeras emociones que aparecen ante la pérdida de un ser querido por esa sensación de injusticia que nos invade. La ira y la rabia tienen la función de sacar fuera la frustración ante un hecho irreversible como es la muerte (párr. 19).

### ***Etapa de Negociación***

La etapa de negociación en el duelo hace referencia al momento en el que, ante la pérdida de una persona a quien amas, estás dispuesto a cualquier cosa con tal de que no suceda.

En esta fase de negociación nos centramos: En nuestras faltas y arrepentimientos, en las situaciones que vivimos con la persona y en las que quizás no estuvimos a la altura, en los momentos en que nuestra relación no fue tan buena, en cuando dijimos aquello que no queríamos haber dicho...

En esta tercera etapa del duelo nos gustaría volver atrás para poder cambiar los hechos, fantaseamos con la idea de cómo hubieran sido las cosas si hubiéramos actuado de otra manera y nos planteamos si hemos hecho todo lo posible (párr. 20-23).

### ***Etapa de la Depresión***

En la etapa de la depresión no estamos hablando de depresión clínica, la cual se podría evaluar, por ejemplo, mediante algún test de depresión, sino de la profunda tristeza que sentimos ante la muerte de alguien.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Durante la etapa de la depresión en el duelo nos enfrentamos a la realidad y cada persona lo hace a su manera, a menudo con una tendencia al aislamiento como parte esperable del proceso, siempre que no sea persistente o disfuncional y la soledad, por ejemplo: Hay quienes optan por una retirada social, quienes no comentan con su entorno por lo que están pasando, quienes creen que en su vida ya no hay una motivación para seguir adelante (párr. 24-25).

### **Estrés/Ansiedad**

#### **Definición**

El *estrés* es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchos deberes o tener una enfermedad. Un factor estresante puede ser un suceso puntual o a corto plazo, o puede ocurrir repetidamente durante mucho tiempo. Y la ansiedad es la reacción de tu cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza actual (NIH, 2020).

#### **Estrés Vs Ansiedad**

Es importante notar las similitudes de estos padecimientos psicológicos para identificar cuando se requiere solicitar ayuda profesional. Veamos este cuadro comparativo que expone el Instituto Nacional de Salud Mental NIH (2020).

Estrés	Estrés/Ansiedad	Ansiedad
--------	-----------------	----------

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalmente es una respuesta a una causa externa, como hacer un examen importante o discutir con un amigo.</li> <li>• Se va una vez que se resuelve la situación.</li> <li>• Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede inspirarte a cumplir un plazo, o puede hacer que pierdas el sueño.</li> </ul>	<p>Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar a tu mente y cuerpo. Puedes experimentar síntomas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupación excesiva</li> <li>• Inquietud</li> <li>• Tensión</li> <li>• Dolores de cabeza o dolor corporal</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Pérdida de sueño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalmente es interno, es decir, es tu reacción al estrés.</li> <li>• Normalmente implica una sensación persistente de aprensión o temor que no desaparece, y que interfiere en cómo vives tu vida.</li> <li>• Es constante, aunque no haya una amenaza inmediata.</li> </ul>
--	--	--

### Enfoques Psicológicos Utilizados en la Práctica Profesional

La psicología clínica actual se sustenta en una diversidad de enfoques terapéuticos que han evolucionado a partir de desarrollos teóricos, investigaciones empíricas y transformaciones socioculturales. Esta pluralidad de corrientes permite una mayor adaptabilidad a las necesidades clínicas individuales y promueve un abordaje más integral de la salud mental.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

A continuación, se describen los enfoques más relevantes utilizados en el desarrollo de la práctica profesional con los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela durante los meses de setiembre a diciembre de 2025.

### **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)**

De acuerdo con Frances (2025), las TCC constituyen una de las corrientes más investigadas y aplicadas en la psicología clínica. Su eficacia ha sido validada empíricamente en una amplia gama de trastornos, incluyendo ansiedad, depresión, fobias y trastornos de la conducta alimentaria.

Por otra parte, Arango (2025), subraya que, dentro de los Tipos de Psicoterapia más utilizados a nivel mundial, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) destaca por su eficacia y estructura. Este enfoque se basa en la idea de que nuestros pensamientos, emociones y conductas están interrelacionados. Al identificar y modificar pensamientos disfuncionales, se generan cambios positivos en las emociones y acciones (párr. 13).

La TCC es breve, orientada a objetivos y respaldada por evidencia científica. Es uno de los Tipos de Psicoterapia más recomendados para tratar ansiedad, depresión, fobias, estrés, adicciones y trastornos alimenticios, entre otros (párr. 14).

Este enfoque terapéutico fue el más utilizado durante el proceso de intervención con los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela, aportando beneficios significativos en la reestructuración de pensamientos y la modificación de conductas, lo que contribuyó a un mayor bienestar.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### Técnicas Principales de la Terapia Cognitivo Conductual

Brenner (2024), describe que la Terapia Cognitivo Conductual emplea una amplia gama de técnicas para abordar los desafíos de salud mental. Las técnicas clave incluyen la reestructuración cognitiva, la activación conductual y la terapia de exposición. Cada uno de estos métodos se centra en modificar patrones de pensamiento negativos, promover conductas beneficiosas y enfrentar miedos para reducir la ansiedad y mejorar la salud mental en general.

A continuación, se presenta por medio de un cuadro una serie de técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual utilizadas en la intervención con casos de los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela en la práctica profesional.

Técnica TCC	Definición	Características
Reestructuración Cognitiva	Es una piedra angular de la TCC. Tiene como objetivo identificar y desafiar las creencias negativas que afectan a la salud mental. Esta técnica aborda distorsiones cognitivas comunes como el razonamiento emocional, el pensamiento polarizado y el catastrofismo, ayudando a las personas a desarrollar patrones de pensamiento más racionales y positivos.	Herramientas como el Registro de Pensamiento Disfuncional y el cuestionamiento socrático se utilizan a menudo para evaluar y remodelar estos pensamientos.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

<p>Terapia de Aceptación y Compromiso</p>	<p>Anima a las personas a aceptar sus pensamientos y sentimientos sin juicios, comprometiéndose con cambios de comportamiento que se alineen con sus valores.</p> <p>Este enfoque ayuda a las personas a abrazar sus pensamientos, reducir la lucha contra ellos y centrarse en lograr cambios significativos en la vida.</p>	<p>ACT es eficaz para una variedad de problemas, incluyendo ansiedad y depresión.</p>
<p>Activación Conductual</p>	<p>Es una técnica muy eficaz en la TCC que se centra en aumentar la participación en actividades agradables y significativas para contrarrestar la depresión.</p> <p>Participar en actividades que mejoran el ánimo y que proporcionan una sensación de logro ayuda a las personas a romper el ciclo de inactividad y pensamientos negativos asociados a la depresión.</p>	<p>Este enfoque es adaptable a las necesidades individuales, lo que lo convierte en una opción de tratamiento personalizada y eficaz</p>

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Gestión de los Trastornos de Ansiedad	Para el manejo de los trastornos de ansiedad, la reestructuración cognitiva es esencial para identificar y desafiar patrones de pensamiento negativos. También se utilizan técnicas de relajación como la relajación muscular progresiva y la imaginación guiada para reducir los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada y gestionar eficazmente el estrés.	La terapia de exposición sigue siendo el estándar de oro para tratar diversas condiciones de ansiedad, ayudando a las personas a enfrentarse gradualmente a sus miedos.
---------------------------------------	--	---

La aplicación estructurada de la Terapia Cognitivo-Conductual permitió lograr cambios significativos en la estabilidad emocional de los usuarios en un promedio de 10 sesiones.

La fundamentación teórica y la práctica de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) constituyeron un eje central en los procesos psicoterapéuticos desarrollados con las personas usuarias referidas por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela. Este enfoque demostró ser especialmente eficaz, ya que permitió evidenciar avances significativos en un período aproximado de diez sesiones, acorde con el modelo de intervención breve implementado en el contexto institucional.

La TCC facilitó que las y los usuarios identificaran pensamientos automáticos irracionales o distorsionados que influían negativamente en su estabilidad emocional. En muchos casos, estos pensamientos estaban relacionados con creencias de desvalorización personal, culpa

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

excesiva, miedo, normalización de dinámicas de violencia. A través del registro de pensamientos, el análisis de evidencias y la reestructuración cognitiva, se promovió una reinterpretación más objetiva y funcional de las situaciones vividas.

En síntesis, la Terapia Cognitivo-Conductual se consolidó en el proceso de práctica profesional como un enfoque altamente pertinente en el acompañamiento psicológico brindado a los usuarios referidos por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela, al facilitar procesos de cambio profundo, estructurado y sostenible, contribuyendo significativamente al bienestar emocional y al fortalecimiento personal de los usuarios atendidos.

### **Terapia Gestalt**

Un estudio de 2021 en *Journal of Contemporary Psychotherapy* mostró que la integración de la terapia Gestalt con técnicas de Terapia Cognitivo Conductual mejora la eficacia en el tratamiento de la depresión, proporcionando un enfoque más holístico.

Entre los tipos de psicoterapia enfocados en el presente, “la Terapia Gestalt trabaja sobre el aquí y *ahora*, y la forma en que la persona se relaciona con su entorno. Se considera que los problemas emocionales actuales provienen de asuntos inconclusos del pasado” (Arango,2025, párr. 18).

“Este enfoque utiliza técnicas expresivas, dinámicas vivenciales y ejercicios corporales, lo que la convierte en una opción ideal para explorar emociones bloqueadas y cerrar ciclos” (Arango,2025, párr. 19).

En los distintos procesos psicoterapéuticos desarrollados con las personas usuarias referidas por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela, se incorporó la Terapia Gestalt como enfoque complementario a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Esta integración permitió

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

abordar tanto los patrones de pensamiento disfuncionales como los asuntos emocionales inconclusos, favoreciendo intervenciones más integrales y centradas en la experiencia subjetiva de cada consultante.

Una de las técnicas gestálticas utilizadas con mayor frecuencia fue la técnica de la “silla vacía”, la cual contribuyó significativamente al logro de cierres emocionales relacionados con experiencias pasadas no resueltas de los consultantes. Esta técnica consiste en invitar a la persona a establecer un diálogo simbólico con una figura significativa (por ejemplo, un familiar, expareja o incluso una parte de sí misma), representada imaginariamente en una silla colocada frente a ella.

Durante el ejercicio, la persona expresaba pensamientos, emociones y necesidades que no fueron comunicadas en su momento, favoreciendo la externalización de contenidos emocionales reprimidos. Posteriormente, intercambiaba de lugar para asumir el rol de la figura representada, lo que facilitó la comprensión de perspectivas alternativas promoviendo la integración de experiencias internas.

Este proceso permitió a los consultantes que lograran liberar emociones contenidas como enojo, culpa, tristeza o resentimiento. Elaborar duelos inconclusos. Fortalecer la autocomprensión y la autorregulación emocional y favorecer el perdón y la resignificación de experiencias traumáticas.

En los casos abordados, la aplicación de esta técnica permitió a los usuarios experimentar alivio emocional, mayor claridad respecto a situaciones del pasado y un fortalecimiento de su sentido de autonomía. En consecuencia, la combinación de la Terapia Gestalt con la Terapia

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Cognitivo-Conductual enriqueció el proceso terapéutico, promoviendo cambios cognitivos, emocionales y conductuales sostenibles en el tiempo.

### **Psicoterapia Breve Estratégica**

La terapia breve estratégica, desarrollada por Giorgio Nardone y Paul Watzlawick, se enfoca en producir cambios significativos en un corto período de tiempo, mediante la redefinición del problema y el uso de intervenciones estructuradas. Este modelo tiene aplicaciones eficaces en trastornos como las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo y los trastornos alimentarios (Frances, 2025).

La Terapia Breve de acuerdo con Pozo (2023), es un modelo de intervención terapéutica en psicología clínica y tiene como objetivo principal mejorar la vida de él o la consultante de forma rápida y eficiente. Es decir, se centra en resolver problemas complejos a través de herramientas y técnicas para obtener resultados a corto plazo y acorde a la realidad del paciente.

Dentro de la Terapia Breve se incluyen una variedad de enfoques de la psicoterapia a corto plazo orientada a la solución. Existen distintos tipos de Terapia Breve, entre ellos se encuentra: La terapia breve sistémica, la terapia breve estratégica, la terapia breve centrada en soluciones y la terapia breve y de emergencias (Pozo, 2023).

La terapia breve permitió intervenciones focalizadas, eficaces y orientadas a resultados en un tiempo limitado, favoreciendo cambios significativos en los usuarios referidos por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela.

En los procesos psicoterapéuticos desarrollados con las personas usuarias referidas por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela, la implementación de la terapia breve

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

representó un enfoque estratégico y altamente beneficioso, considerando tanto las características de la población atendida como el contexto institucional.

En el desarrollo de la práctica profesional clínica, la terapia breve se caracterizó por ser un modelo de intervención estructurado, focalizado en objetivos concretos y delimitado en el tiempo, ideal para este tipo de procesos. Este enfoque resultó particularmente pertinente en casos donde los usuarios presentaban sintomatología asociada a ansiedad, depresión, conflictos familiares, duelo, entre otros, ya que permitió trabajar de manera específica sobre las problemáticas prioritarias sin extender innecesariamente el proceso terapéutico.

### **Terapias Basadas en Mindfulness**

El mindfulness, entendido como la atención plena al presente sin juzgar, ha sido incorporado a diversas formas de intervención psicológica. Programas como la Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) han demostrado efectividad para el tratamiento de ansiedad, depresión recurrente y dolor crónico (Frances, 2025).

En los procesos psicoterapéuticos desarrollados con las personas usuarias referidas por la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela, la incorporación de técnicas basadas en mindfulness constituyó un recurso complementario de gran valor clínico. Este enfoque, centrado en la atención plena al momento presente con una actitud de aceptación y no juicio, favoreció el fortalecimiento del bienestar emocional y la autorregulación psicológica.

Considerando que muchos de los usuarios presentaban sintomatología asociada a ansiedad, depresión, estrés crónico, conflictos familiares, duelo, el mindfulness permitió trabajar

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

directamente sobre la hiperactivación emocional, los pensamientos rumiativos y la dificultad para manejar situaciones estresantes.

### **Psicoeducación**

#### **¿Qué es la Psicoeducación?**

Uliaque (2017), la psicoeducación, siempre llevada a cabo por el profesional a cargo del tratamiento, constituye la antesala a muchos de los tratamientos psicológicos aplicados en las consultas y hospitales. Esto no quiere decir que la psicoeducación se tenga que utilizar únicamente al inicio del proceso terapéutico, sino que se puede dosificar para asegurar que se comprende el problema por parte del paciente o del cliente (o grupo de pacientes) (párr. 3).

Así pues, la psicoeducación consiste en la explicación por parte del psicólogo encargado del tratamiento de distintos constructos psicológicos y variables que explican el problema del paciente o grupo de pacientes. En general, se explica en qué consiste el trastorno (aunque en muchos casos no es necesario etiquetar el problema como “trastorno” de cara al paciente, sino explicar las características de este, para que él o ella lo entiendan y puedan afrontarlo de forma más adaptativa), cómo afecta el trastorno a la vida del paciente, síntomas frecuentes, qué tratamientos existen, qué se puede hacer para mejorar, entre otros (Uliaque, 2017, párr. 4).

### **Enfoques Psicoeducativos**

En la Revista ADIPA (2023), refiere “que los enfoques psicoeducativos son un conjunto de estrategias y técnicas utilizadas en el campo de la psicología para proporcionar conocimiento y habilidades a las personas con el fin de mejorar su bienestar emocional y mental” (párr. 20).

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Estos enfoques se basan “en la premisa de que el conocimiento y la información adecuada pueden ser herramientas poderosas para afrontar y superar desafíos emocionales y mentales” (ADIPA, 2023, párr. 21).

### ***Psicoeducación para el Manejo del Estrés***

El enfoque de psicoeducación para el manejo del estrés se centra en proporcionar a las personas estrategias y recursos para afrontar situaciones estresantes de manera efectiva. Durante las sesiones, se aborda la comprensión del estrés y sus efectos en el cuerpo y la mente.

Se enseñan técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, para reducir la activación fisiológica asociada al estrés.

Además, se trabaja en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, como la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, para cambiar patrones de pensamiento negativos y mejorar la resiliencia frente a las adversidades.

Este enfoque es útil tanto para personas que experimentan situaciones de estrés agudas como para aquellas que enfrentan situaciones crónicas o recurrentes en su vida diaria (ADIPA, 2023, párr. 22-25).

### ***Psicoeducación para el Manejo de la Ansiedad Social***

La ansiedad social es una preocupación intensa y persistente por las interacciones sociales y el miedo a ser juzgado o rechazado por los demás. El enfoque psicoeducativo para el manejo de la ansiedad social se enfoca en ayudar a las personas a comprender esta condición y aprender estrategias para reducir su impacto en la vida diaria.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Durante las sesiones, se exploran las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados que subyacen a la ansiedad social, y se trabajan técnicas de exposición gradual para enfrentar y superar situaciones sociales temidas.

Además, se fomenta el desarrollo de habilidades sociales, como el establecimiento de límites, la escucha activa y la empatía, para mejorar las relaciones interpersonales y reducir la ansiedad al interactuar con los demás.

Este enfoque es especialmente beneficioso para personas que enfrentan dificultades significativas al relacionarse socialmente y desean mejorar su confianza y bienestar en situaciones sociales (ADIPA, 2023, párr. 26.29).

### **Metodología Aplicada en la Práctica Profesional Supervisada**

Por medio de la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela se proveyó un listado de usuarios interesados en recibir terapia psicológica por medio de procesos de terapia breve en modalidad presencial, en los consultorios ubicados en la Universidad Adventista de Centroamérica en coordinación con el Centro de Influencia Pura Esperanza.

Una vez obtenido el listado se procedió a contactar a cada persona por medio de llamadas telefónicas para brindarles el beneficio gratuito de las sesiones terapéuticas. Aproximadamente se contactaron unas veinte personas de las cuales diez respondieron positivamente. Se atendió de lunes a viernes en horarios de 8 de la mañana a 3 de la tarde los meses de setiembre a diciembre de 2025.

En todos los procesos terapéuticos desarrollados con los usuarios referidos por la Oficina de la Municipal de la Mujer de Alajuela se incluyeron las siguientes fases:

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Entrevista inicial: Se realizó por medio de un examen mental (ficha de identificación, motivo de consulta, historia de vida).

Establecimiento de sesiones: Día, hora, lugar, duración de la sesión (45 minutos a 1 hora), propuestas de terapias a utilizar de acuerdo con el motivo de consulta.

Temas para trabajar: Estado actual del consultante, pruebas psicométricas a trabajar, terapia para abordar (Terapia cognitiva conductual, terapia Gestalt, psicoeducación), técnicas de cada terapia aplicadas conforme al motivo de consulta.

Desarrollo de la sesión: Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas entre ellas: Inventario de Depresión de Beck (BDI-2), Escala de Ansiedad de Hamilton, LSB-50, Escala de Autoestima de Rosemberg, Test de Bulimia de Edimburgo (Bulimic Investigatory Test Edinburgh, BITE), Escala de Evitación y Malestar Social (SAD), Test de Ansiedad BAI, Cuestionario de Ansiedad y Preocupación (WAQ), E.A.T.-40. Escala de Desesperanza de Beck, Escala de Autoconcepto (Piers-Harris), Cuestionario CDI.

Se abordaba al o la consultante preguntando como había estado su semana, se indagaba en el motivo de consulta, por medio de psicoeducación se describía en qué consistía la terapia que se iba a utilizar y las técnicas de intervención.

Finalmente, se realizaba una retroalimentación y se asignaba tareas a realizar durante la semana hasta la próxima sesión.

### **Población Atendida**

Los usuarios atendidos eran de nacionalidad costarricenses y habitantes de Alajuela centro y sus alrededores, la mayoría de los o las consultantes fueron de género femenino, las

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

terapias fueron en modalidad individual, con un rango de edad de 16 a 63 años. Todos los usuarios referidos tenían un grado académico desde bachillerato hasta universitario.

En el presente informe se expondrán tres casos atendidos durante el proceso de práctica profesional. Los tres casos seleccionados fueron abordados mediante el Enfoque de Terapia Breve.

El proceso terapéutico se realizó con un aproximado de 9 a 10 sesiones en los tres casos, logrando los objetivos propuestos por medio de la Terapia Cognitivo Conductual, Gestalt y Psicoeducación.

El caso #1 es de una paciente con iniciales MS, soltera, costarricense, habitante de Alajuela, de 42 años, quien acude a consulta refiriendo como motivo de consulta lo siguiente:

- Relación fracturada con su hijo mayor de 22 años, por un periodo mayor a dos años.
- Afectación significativa en estado de ánimo (llanto fácil) debido a la relación con su hijo mayor (el hijo vive con el papá).
- Agresión psicológica y verbal por parte del padre de su hijo mayor.
- Refiere que siente mucha culpa y responsabilidad por no haber estado con su hijo en el periodo de la infancia.

La paciente refiere experimentar malestar emocional debido a la relación deteriorada con su hijo mayor, situación que le genera un profundo dolor e inestabilidad afectiva. Durante la sesión se observó llanto fácil. Señala que, a partir de esta problemática, se han intensificado los conflictos a nivel familiar. Además, manifiesta que su hijo de 22 años se muestra en su contra y, por esta razón, actualmente reside con el padre.

La paciente describe que su relación de pareja con el progenitor de su hijo estuvo marcada por maltrato verbal y psicológico durante aproximadamente siete años. Por lo tanto, solicita apoyo terapéutico con el fin de mejorar el vínculo con su hijo.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

El caso #2 corresponde a la consultante con nombre MV costarricense, residente de Grecia, de 18 años, soltera. Acude a terapia mencionando como motivo de consulta lo siguiente:

- Controlar episodios de ansiedad.
- Control de impulsos/Autocontrol.

La paciente refiere experimentar múltiples síntomas asociados a la ansiedad, entre ellos temblores, tristeza persistente, movimientos involuntarios en la pierna, malestar en la zona del pecho, pensamientos recurrentes y acelerados, así como llanto frecuente. Se describe a sí misma con un carácter fuerte y señala que tiende a responder de manera impulsiva, aunque manifiesta el deseo de mejorar su manejo emocional y su forma de reaccionar ante los demás.

En el ámbito afectivo, menciona haber mantenido recientemente una relación sentimental de nueve meses, la cual finalizó cuando su expareja retomó una relación anterior. Refiere que esta situación le generó dolor emocional significativo, expresando que ha llorado en diversas ocasiones por dicha ruptura.

El caso #3 hace referencia a la usuaria con nombre MC, costarricense, habitante de Poás, divorciada, con 46 años, contadora publica de profesión. Llega a consulta refiriendo lo siguiente:

- Cierre de relación matrimonial que terminó en divorcio.
- Afectación significativa en estado de ánimo debido a su divorcio y área laboral.
- No sabe cómo poner límites a sus hijas en la crianza.

La paciente refiere la necesidad de retomar su desempeño laboral, manifestando que no le agrada depender económicamente de su exesposo. Expresa sentimientos de impotencia y culpa, señalando que *“todo lo que toca se muere”*, lo cual refleja una autopercepción negativa. Refiere que su matrimonio comenzó a deteriorarse durante la pandemia; menciona haber luchado por

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

aproximadamente veinte años para sostener la relación, sin embargo, finalmente se produjo el divorcio.

Comenta que fue educada bajo la creencia de que el matrimonio es para toda la vida, por lo que la separación fue difícil de aceptar y elaborar emocionalmente. Señala que su exesposo presenta conductas manipuladoras, lo que generó desgaste emocional y confusión en su proceso de toma de decisiones.

Actualmente, refiere sentirse estancada y con la necesidad de lograr un cierre emocional respecto a su matrimonio, ya que tenía altas expectativas sobre la relación. Expresa el deseo de poder elegir adecuadamente en sus futuras relaciones y reconstruir su proyecto de vida personal. Finalmente describe que no sabe poner límites en la crianza de sus hijas.

### **Procedimientos en Intervenciones Realizadas**

#### **Caso #1**

#### **Ficha de Identificación:**

**Nombre y Apellidos:** MMSA

**Edad:** 42 años.

**Sexo:** Femenino.

**Nacionalidad:** costarricense.

**Estado civil:** Soltera (actualmente tiene una pareja).

**Fecha de nacimiento:** 14 de diciembre de 1982.

**Nivel de estudios:** Bachillerato.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Profesión:** negocio propio de ventas.

**Residencia:** Alajuela

**Teléfono de contacto:** 8655-9798

**Cédula:** 2578509

**Evaluador:** Oliver García Díaz

### **Historia de vida (Descripción del Caso)**

La paciente refiere experimentar malestar emocional debido a la relación deteriorada con su hijo mayor, situación que le genera un profundo dolor e inestabilidad afectiva. Durante la sesión se observó llanto fácil. Señala que, a partir de esta problemática, se han intensificado los conflictos a nivel familiar. Además, manifiesta que su hijo de 22 años se muestra en su contra y, por esta razón, actualmente reside con el padre.

La paciente describe que su relación de pareja con el progenitor de su hijo estuvo marcada por maltrato verbal y psicológico durante aproximadamente siete años. Por lo tanto, solicita apoyo terapéutico con el fin de mejorar el vínculo con su hijo.

### **Motivo de Consulta**

- Relación fracturada con su hijo mayor.
- Afectación significativa en estado de ánimo debido a la relación con su hijo mayor (el hijo vive con el papá).
- Refiere que siente mucha culpa y responsabilidad por no haber estado con su hijo.

### **Instrumentos y Técnicas**

Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas:

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Entrevista inicial por medio de examen mental (Anamnesis)
- Listado de Síntomas Breve (LSB-50)
- Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)
- Escala de Ansiedad de Hamilton
- Escala de Autoestima de Rosemberg,
- Test de Ansiedad BAI,
- Cuestionario de Ansiedad y Preocupación (WAQ)
- Escala de Desesperanza de Beck.
- Terapia Cognitivo Conductual (técnicas reestructuración cognitiva, mindfulness).
- Terapia Gestalt (técnica silla vacía)
- Psicoeducación.

### **Impresión Diagnóstica**

En síntesis, los resultados evidencian la presencia de síntomas depresivos moderados acompañados de ansiedad leve a moderada, aunque la paciente mantiene niveles adecuados de autoestima y esperanza. Se recomienda iniciar intervención psicoterapéutica orientada al manejo emocional, fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y prevención del agravamiento del cuadro, valorando la necesidad de apoyo psiquiátrico en caso de persistencia o incremento de los síntomas.

### **Plan de Intervención/Tabla de Sesiones**

Caso #1 Paciente: MMSA
---------------------------

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Sesión	Objetivo Terapéutico	Materiales	Tiempo	Técnica para trabajar	Descripción de la técnica y sesión de trabajo
#1 lunes 13 de octubre 2025	Establecer el proceso terapéutico y rapport con la paciente.	Recurso humano. Consultorio.	45 min.	Entrevista clínica. Explicación y firma del consentimiento informado.	Por medio de un documento de anamnesis se recopiló la información de historia de vida. Se estableció el motivo de consulta. Se explicó las diferentes técnicas que se usan en la atención de psicología clínica.
#2 lunes 20 de octubre 2025	Aplicar pruebas psicométricas estandarizadas	Recurso humano. Consultorio. Pruebas psicométricas impresas. Lapiceros.	45 min	Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas	Se explicó por medio de psicoeducación a la paciente las diferentes pruebas estandarizadas que se iban a aplicar

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					para obtener un diagnóstico y su propósito.
#3 lunes 27 de octubre 2025	Explicar resultados obtenidos de las pruebas psicométricas estandarizadas aplicadas.	Recurso humano. Consultorio.	45 min	Psicoeducación	Por medio de psicoeducación se compartieron los resultados obtenidos de las pruebas. La consultante aceptó positivamente los resultados obtenidos y se comprometió en el proceso terapéutico para mejorar.
#4 lunes 3 de noviembre 2025	Iniciar técnicas de mindfulness	Recurso humano Consultorio Material audiovisual	45 min	Técnica de respiración progresiva de Jacobson Técnica visualización guiada	Se explicó a la paciente desde la teoría, la importancia de las técnicas de mindfulness y sus beneficios en bajar

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					los niveles de ansiedad y trabajar los síntomas presentes de depresión, además de realizar las técnicas en el consultorio. Por otro lado, se asignó como tarea practicar durante la semana.
#5 lunes 10 de noviembre 2025	Describir la técnica de la silla vacía	Recurso humano. Consultorio	45 min	Técnica silla vacía	Por medio de psicoeducación se explicó a la usuaria la importancia de hacer cierres terapéuticos, la paciente requiere perdonarse a sí misma y preparar el momento en el que establecería de

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					nuevo una relación con su hijo. Se inició con técnicas de respiración y luego se abordó la técnica de la silla vacía. La paciente refiere que fue muy difícil pero que logra liberar mucha carga emocional.
#6 lunes 17 de noviembre 2025	Desarrollar estrategias adaptativas	Recurso humano Consultorio	45 min	Reestructuración cognitiva	Por medio de pensamientos irracionales manifestados por la paciente en sesión se trabajó por medio de reestructuración cognitiva.
#7 lunes 24 de	Orientar a la paciente para	Recurso humano	45 min	Reestructuración cognitiva	La usuaria describe que le envió un

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

noviembre 2025	reunirse con su hijo				mensaje a su hijo Josué para saludarlo, y pedirle un horario, lugar y día para reunirse y conversar, él respondió hasta el sábado. Ha presentado llanto fácil. Se le brindó orientación para manejar la conversación con su hijo. Refiere que, en este momento, siente mayor paz desde el inicio del proceso terapéutico.
#8 lunes 8 de diciembre 2025	Evaluar reunión madre hijo	Recurso Humano	45 min	Retroalimentación	Se evaluó con la paciente los alcances de la reunión con su hijo.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>A lo que refirió lo siguiente: El lunes en la noche nos reunimos. En plaza real. Presentó llanto fácil durante la sesión. Menciona: Me siento tranquila y en paz. Ya no dependo de él para estar bien. Le escribo y me responde después, pero no me afecta.</p>
#9 lunes 15 de diciembre	Realizar cierre de proceso terapéutico	Recurso humano. Consultorio	45 min	Psicoeducación del proceso terapéutico	<p>Se realizó retroalimentación del proceso terapéutico a lo que la usuaria agradeció la oportunidad de participar del</p>

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>beneficio terapéutico y refirió lo siguiente: Entré fatal el primer día de terapia, muy llorona, de verdad muy cargada emocionalmente, tenía un nudo en la garganta, aprendí mucho, entendí que debo estar presente con los hijos que tengo a mi cuidado, en mi presente, amor propio, lo que sienten los demás de sus heridas no es mi responsabilidad. El pasado ya pasó y es un aprendizaje y nos sirve para mejorar, me voy</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>satisfecha y contenta, el proceso que viví, partes duras, la técnica de la silla vacía fue una sesión muy dura, pero necesaria, me llevo las técnicas de respiración. Ser una mamá presente. Este proceso me dio el valor de hablar con mi hijo Josué, algo que había postergado durante dos años. hasta que lo hice.</p>
--	--	--	--	--	--

### Conclusiones

Se concluye que la consultante con iniciales MS identificó que su malestar emocional estaba ligado a la dinámica con su hijo mayor.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Se concluye que mediante la TCC y las técnicas abordadas la consultante aprendió a ser una madre presente con los hijos que tiene a su cuidado, a no responsabilizarse de las heridas de los demás, y a tratarse con amabilidad.

Se concluye que la consultante fortaleció su amor propio y mejoró su manejo emocional, liberándose de la culpa.

Se concluye que este proceso le dio el valor de hablar con su hijo y mejorar su relación, estableciendo un nuevo vínculo.

Se concluye que la evaluación psicológica realizada a la consultante identificada con las iniciales MS, mediante la aplicación de pruebas psicométricas y el examen mental, presenta resultados congruentes con el padecimiento descrito en el motivo de consulta e historia de vida. Lo que permitió establecer un diagnóstico más ajustado y acorde con la realidad de la paciente.

Se concluye que la Terapia Breve fue ideal para que la consultante lograra trabajar el motivo de consulta en un periodo de 9 sesiones y realizar un cierre terapéutico satisfactorio.

Se concluye que la Terapia Cognitivo Conductual mediante técnicas de mindfulness y reestructuración cognitiva, así como la Terapia Gestalt a través de la técnica de la silla vacía y la Psicoeducación, fueron las intervenciones más apropiadas para que la consultante alcanzara los objetivos terapéuticos propuestos.

### **Recomendaciones**

Se recomienda a la consultante la asistencia de un profesional en psicología para tratar los síntomas depresivos de moderados a severos y los síntomas de ansiedad de leve a moderado para evitar un cuadro mayor.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Se recomienda a la consultante fortalecer la creación de vínculos significativos con su hijo mayor, promoviendo espacios de convivencia de calidad entre madre e hijo.

Se recomienda a la consultante reforzar dinámicas familiares más saludables.

Se recomienda la práctica regular de técnicas de relajación.

Se recomienda a la consultante practicar la técnica de la reestructuración cognitiva en la vida diaria, con el objetivo de modificar pensamientos irracionales derivados de la cotidianidad que le generan malestar emocional.

### Caso #2

#### Ficha de Identificación:

**Nombre y Apellidos:** MVM

**Edad:** 18 años.

**Sexo:** Femenino.

**Nacionalidad:** costarricense.

**Estado civil:** Soltera.

**Fecha de nacimiento:** 23 de julio de 2007.

**Nivel de estudios:** Bachillerato.

**Profesión:** No refiere.

**Residencia:** Grecia.

**Teléfono de contacto:** 6258-9702

**Cédula:** 208920913

**Evaluador:** Oliver García Díaz

#### Historia de Vida (Descripción del Caso)

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

La paciente refiere experimentar múltiples síntomas asociados a la ansiedad, entre ellos temblores, tristeza persistente, movimientos involuntarios en la pierna, malestar en la zona del pecho, pensamientos recurrentes y acelerados, así como llanto frecuente. Se describe a sí misma con un carácter fuerte y señala que tiende a responder de manera impulsiva, aunque manifiesta el deseo de mejorar su manejo emocional y su forma de reaccionar ante los demás.

En el ámbito afectivo, menciona haber mantenido recientemente una relación sentimental de nueve meses, la cual finalizó cuando su expareja retomó una relación anterior. Refiere que esta situación le generó dolor emocional significativo, expresando que ha llorado en diversas ocasiones por dicha ruptura.

En relación al contexto familiar, señala que su madre ha sido estricta, y que ella es hija única por parte de la madre. Tiene dos hermanos por parte del padre, con quienes no mantiene vínculo. Refiere no tener relación con su padre desde los 4 años, recordando un episodio en el que él amenazó con solicitar su custodia o enviar a su madre a la cárcel, lo que marcó profundamente la ruptura del vínculo paterno.

En el ámbito físico, la paciente indica que actualmente utiliza un catéter cardiaco, por lo que debe evitar esfuerzos excesivos y refiere fatigarse con facilidad. A pesar de ello, realiza actividades como natación y ejercicio en gimnasio para mantener su bienestar.

Señala además que su madre fue diagnosticada con cáncer de mama, pero actualmente es sobreviviente. Menciona también que no puede tener hijos y presenta quistes en los ovarios.

### **Motivo de Consulta**

- Controlar episodios de ansiedad.
- Control de impulsos/Autocontrol.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### **Instrumentos y Técnicas**

Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas:

- Entrevista inicial por medio de examen mental (Anamnesis)
- Listado de Síntomas Breve (LSB-50)
- Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)
- Escala de Ansiedad de Hamilton
- Escala de Autoestima de Rosemberg,
- Test de Bulimia de Edimburgo (Bulimic investigatory test Edinburgh, BITE)
- Escala de Evitación y Malestar Social (SAD)
- Test de Ansiedad BAI,
- Cuestionario de Ansiedad y Preocupación (WAQ)
- Escala de Desesperanza de Beck.
- Terapia Cognitivo Conductual (técnicas reestructuración cognitiva, mindfulness).
- Terapia Gestalt (técnica silla vacía)
- Psicoeducación.

### **Impresión Diagnóstica**

En conclusión, los resultados obtenidos reflejan que la paciente presenta un nivel de ansiedad severo, el cual puede estar afectando de manera significativa su calidad de vida y capacidad de funcionamiento diario.

Aunque los resultados en autoestima y estado emocional general se encuentran dentro de rangos normales, la presencia de una ansiedad elevada indica la necesidad de intervención

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

inmediata, que puede incluir tratamiento psicoterapéutico y, de ser necesario, acompañamiento médico para valoración farmacológica.

Se recomienda dar seguimiento clínico y fortalecer estrategias de autocontrol emocional, relajación y afrontamiento de episodios ansiosos, además de la aplicación de otras pruebas.

### Plan de Intervención/Tabla de sesiones

Caso #2 Paciente: MVM					
Sesión	Objetivo Terapéutico	Materiales	Tiempo	Técnica para trabajar	Descripción de la técnica y sesión de trabajo
#1 viernes 10 de octubre 2025	Establecer el proceso terapéutico y rapport con la paciente.	Recurso humano. Consultorio.	45 min.	Entrevista clínica. Explicación y firma del consentimiento informado.	Por medio de un documento de anamnesis se recopiló la información de historia de vida. Se estableció el motivo de consulta. Se explicó las diferentes técnicas que se usan en la atención de psicología clínica.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

#2 viernes 17 de octubre 2025	Aplicar pruebas psicométricas estandarizadas	Recurso humano. Consultorio. Pruebas psicométricas impresas. Lapiceros.	45 min	Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas	Se explicó por medio de psicoeducación a la paciente las diferentes pruebas estandarizadas que se iban a aplicar para obtener un diagnóstico y su propósito.
#3 viernes 24 de octubre 2025	Explicar resultados obtenidos de las pruebas psicométricas estandarizadas aplicadas.	Recurso humano. Consultorio.	45 min	Psicoeducación	Por medio de psicoeducación se compartieron los resultados obtenidos de las pruebas. La consultante aceptó positivamente los resultados obtenidos y se comprometió en el proceso terapéutico para mejorar.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

#4 viernes 31 de octubre 2025	Iniciar técnicas de mindfulness	Recurso humano Consultorio Material audiovisual	45 min	Técnica de respiración progresiva de Jacobson Técnica visualización guiada	Se explicó a la paciente desde la teoría, la importancia de las técnicas de mindfulness y sus beneficios en bajar los niveles de ansiedad y trabajar los síntomas presentes de depresión, además de realizar las técnicas en el consultorio. Por otro lado, se asignó como tarea practicar durante la semana.
#5 viernes 7 de noviembre 2025	Describir la técnica de la silla vacía	Recurso humano. Consultorio	45 min	Técnica silla vacía	Con la paciente se procedió a realizar la técnica de la silla vacía y la

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>técnica del discurso socrático con la finalidad de soltar la relación que tuvo con su exnovio y confrontar los pensamientos negativos que le generan su ausencia.</p> <p>Se inició con técnicas de respiración y luego se abordó la técnica de la silla vacía, además de abordar los pensamientos negativos.</p> <p>.</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

#6 viernes 14 de noviembre 2025	Desarrollar estrategias adaptativas	Recurso humano Consultorio	45 min	Reestructuración cognitiva	Se trabajó en reestructuración cognitiva para abordar estos pensamientos automáticos y disminuir la ansiedad en situaciones sociales.  Algunos de estos pensamientos abordados fueron: “Todas las personas se me van a quedar viendo”. “Si hago algo mal, me voy a sentir incómoda”. “No podría hablar con nadie”.  Se asigno como tarea el inicio de la
--	---	----------------------------------	--------	-------------------------------	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					lectura del libro. El poder de estar solo. Con el objetivo de empoderar a la paciente a no generar dependencia emocional.
#7 viernes 21 de noviembre 2025	Evaluar avance en el proceso y lectura de libro asignado	Recurso humano	45 min	Reestructuración cognitiva	La paciente conversó sobre su familia y comentó que planea salir a pasear a Guanacaste, actividad que percibe como una forma de terapia para desestresarse. Refiere que tuvo un fin de semana muy ocupado y que no presentó

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>mayores crisis de ansiedad.</p> <p>Durante la sesión se abordó por medio de la lectura del libro asignado que cómo, en ocasiones, las personas se aferran a alguien o a un espacio por miedo.</p> <p>La paciente logró diferenciar entre “estar a solas” y “estar en soledad”, comprendiendo que no es negativo disfrutar momentos consigo misma ni implica depender de otra persona.</p> <p>También aplicó esta reflexión a lo</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					que experimenta actualmente con su expareja.
#8 viernes 28 de noviembre 2025	Evaluar avance en paciente	Recurso Humano	45 min	Retroalimentación	La paciente refiere que tuvo una semana muy positiva. Realizó la actividad de running y quedó impactada por la motivación que recibió de una persona de 70 años. Además, le fue muy bien en el curso y en el examen de inglés, lo cual le genera gran satisfacción. Inicialmente tenía miedo de llegar sola y no conocer a nadie en la

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>actividad, pero logró manejarlo. Durante el calentamiento y la práctica, cada persona trabajó a su propio ritmo y la paciente consiguió completar 3 kilómetros, lo que considera un avance significativo. Se inscribió en un grupo de WhatsApp y participará en futuras prácticas y en un evento que se realizará en La Sabana, en el mes de diciembre;</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>aunque sintió nervios, estos fueron manejables y pudo establecer pensamientos positivos.</p> <p>Expresa que ama su cuerpo, aunque existen aspectos mínimos que le generan inseguridad. En natación logró vencer un miedo importante al utilizar un traje de baño de una pieza, algo que antes evitaba. En el gimnasio también ha mostrado mejoría respecto a la ansiedad que</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>sentía al estar entre muchas personas y ahora utiliza las máquinas con mayor confianza.</p> <p>Leyó la segunda parte del libro, donde se aborda el tema “Levántate y muévete”.</p> <p>Aprendió que en la vida siempre existirán obstáculos y miedos, pero que es posible superarlos. Ha puesto en práctica la idea de establecer metas pequeñas y considera que, gracias a las</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>sesiones, está viendo las cosas de manera diferente y ha experimentado mejoras significativas. Señala que su mamá ya no le menciona a su exnovio ni a mencionar el tema que le generaba malestar, lo cual le ha ayudado. Finalmente, comenta que siente que actualmente no puede desarrollar sentimientos por nadie; percibe que no desea ni necesita buscar una relación. Reconoce</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					que esto responde a procesos personales que continúa trabajando.
#9 viernes 5 de diciembre	Realizar cierre de proceso terapéutico	Recurso humano. Consultorio	45 min	Cierre terapéutico	La paciente describe sentirse bien al concluir el proceso. Me estoy desafiando a mí misma y actualmente me expreso con mayor soltura y confianza. He aprendido mucho sobre estar sola, sentirme bien conmigo misma y comprender que la soledad no es algo negativo, sino una oportunidad para

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>darme tiempo, analizar y pensar con claridad. Hoy me quiero más; veo de manera distinta el amor hacia mí misma y hacia mi cuerpo. Ayer, incluso, volví a usar traje de baño. Ayer vi el carro de Andrey con placa de Alajuela. Él pasó en su vehículo. Mi mamá me preguntó si lo había visto y le respondí que solo vi el carro, no a él. Siento que voy avanzando bien en el proceso de ir soltando a Andrey</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>poco a poco. No lo odio y ya no estoy esperando disculpas. En su momento él ya hizo lo que pudo, y entiendo que probablemente no lo hará de nuevo, debido a su orgullo y su ego.</p> <p>Con respecto a la ansiedad, reconozco la importancia de socializar más, salir de mi zona de confort, convivir y hacer nuevas amistades. La estoy manejando bien: practico ejercicios de respiración,</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>realizo ciclos de respiración consciente, me calmo y llevo siempre conmigo un aceite esencial que me aplico en momentos de exámenes o situaciones estresantes.</p> <p>También utilizo la técnica de sumergir el rostro en agua fría.</p> <p>En natación tuve un gran avance.</p> <p>Aunque debo detenerme cada cinco segundos debido al catéter, logré hacer las brazadas en menos</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>tiempo. Antes hacía una o dos y me detenía; ahora puedo hacerlo de manera continua.</p>
--	--	--	--	--	--

### Conclusiones

Se concluye que la evaluación psicológica realizada a la consultante identificada con las iniciales MVM, mediante la aplicación de pruebas psicométricas y el examen mental, presenta resultados congruentes con el padecimiento descrito en el motivo de consulta e historia de vida. Lo que permitió establecer un diagnóstico más ajustado y acorde con la realidad de la paciente.

Se concluye que la Terapia Breve fue ideal para que la consultante lograra trabajar el motivo de consulta en un periodo de 9 sesiones y realizar un cierre terapéutico satisfactorio.

### Recomendaciones

Se recomienda a la consultante practicar, siempre que lo considere necesario, las técnicas de mindfulness aprendidas en sesión durante las sesiones del proceso terapéutico, con el fin de favorecer y mantener un estado de salud emocional y mental estable.

Se recomienda a la consultante, practicar la técnica de la reestructuración cognitiva en la vida diaria, con el objetivo de modificar pensamientos irracionales derivados de la cotidianidad que le generan malestar emocional.

Se recomienda dar continuidad a prácticas saludables referidas en consulta por la usuaria, tales como natación, la asistencia al gimnasio y la práctica de running, las cuales han favorecido

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

la mejoría durante el acompañamiento del proceso terapéutico contribuyendo al manejo de episodios ansiosos.

### Caso #3

#### **Ficha de Identificación:**

**Nombre y Apellidos:** MCS

**Edad:** 46 años.

**Sexo:** Femenino.

**Nacionalidad:** costarricense.

**Estado civil:** Divorciada.

**Fecha de nacimiento:** 26 de agosto de 1979.

**Nivel de estudios:** Universitario (contadora publica)

**Profesión:** contadora.

**Residencia:** Alajuela, Poas.

**Teléfono de contacto:** 8830-9713

**Cédula:** 205410856

**Evaluador:** Oliver García Díaz

#### **Historia de Vida (Descripción del Caso)**

La paciente refiere la necesidad de retomar su desempeño laboral, manifestando que no le agrada depender económicamente de su exesposo. Expresa sentimientos de impotencia y culpa, señalando que “*todo lo que toca se muere*”, lo cual refleja una autopercepción negativa. Refiere que su matrimonio comenzó a deteriorarse durante la pandemia; menciona haber luchado por aproximadamente veinte años para sostener la relación, sin embargo, finalmente se produjo el divorcio.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Comenta que fue educada bajo la creencia de que el matrimonio es para toda la vida, por lo que la separación fue difícil de aceptar y elaborar emocionalmente. Señala que su exesposo presenta conductas manipuladoras, lo que generó desgaste emocional y confusión en su proceso de toma de decisiones.

Actualmente, refiere sentirse estancada y con la necesidad de lograr un cierre emocional respecto a su matrimonio, ya que tenía altas expectativas sobre la relación.

Expresa el deseo de poder elegir adecuadamente en sus futuras relaciones y reconstruir su proyecto de vida personal. Finalmente describe que no sabe poner límites en la crianza de sus hijas.

### **Motivo de Consulta**

- Cierre de relación matrimonial que terminó en divorcio.
- Afectación significativa en estado de ánimo debido a su divorcio y área laboral.
- No sabe cómo poner límites a sus hijas en la crianza.

### **Instrumentos y Técnicas**

Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas:

- Entrevista inicial por medio de examen mental (Anamnesis)
- Listado de Síntomas Breve (LSB-50)
- Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)
- Escala de Ansiedad de Hamilton
- Escala de Autoestima de Rosemberg,
- Test de Ansiedad BAI,
- Cuestionario de Ansiedad y Preocupación (WAQ)

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Escala de Desesperanza de Beck.
- Terapia Cognitivo Conductual (técnicas reestructuración cognitiva, mindfulness).
- Terapia Gestalt (técnica silla vacía)
- Psicoeducación.

### Impresión Diagnóstica

En conjunto, los resultados señalan la presencia de un cuadro emocional caracterizado por depresión grave y ansiedad severa, sin indicadores significativos de desesperanza y con un nivel de autoestima conservado. Se recomienda iniciar o continuar con intervención psicoterapéutica de manera constante, y valorar acompañamiento psiquiátrico para evaluación de la necesidad de tratamiento farmacológico, con el fin de favorecer la estabilización emocional y mejorar el funcionamiento global.

### Plan de Intervención/Tabla de Sesiones

Caso #3 Paciente: MCS					
Sesión	Objetivo Terapéutico	Materiales	Tiempo	Técnica para trabajar	Descripción de la técnica y sesión de trabajo
#1 viernes 17 de octubre 2025	Establecer el proceso terapéutico y rapport con la paciente.	Recurso humano. Consultorio.	45 min.	Entrevista clínica. Explicación y firma del	Por medio de un documento de anamnesis se recopiló la

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

				consentimiento informado.	información de historia de vida. Se estableció el motivo de consulta. Se explicó las diferentes técnicas que se usan en la atención de psicología clínica.
#2 viernes 24 de octubre 2025	Aplicar pruebas psicométricas estandarizadas	Recurso humano. Consultorio. Pruebas psicométricas impresas. Lapiceros.	45 min	Aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas	Se explicó por medio de psicoeducación a la paciente las diferentes pruebas estandarizadas que se iban a aplicar para obtener un diagnóstico y su propósito.
#3 viernes 31 de octubre 2025	Explicar resultados obtenidos de las pruebas	Recurso humano. Consultorio.	45 min	Psicoeducación	Por medio de psicoeducación se compartieron los resultados obtenidos

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

	psicométricas estandarizadas aplicadas.				de las pruebas. La consultante aceptó positivamente los resultados obtenidos y se comprometió en el proceso terapéutico para mejorar.
#4 viernes 7 de noviembre 2025	Iniciar técnicas de mindfulness	Recurso humano Consultorio Material audiovisual	45 min	Técnica de respiración progresiva de Jacobson Técnica visualización guiada	Se explicó a la paciente desde la teoría, la importancia de las técnicas de mindfulness y sus beneficios en bajar los niveles de ansiedad y trabajar los síntomas presentes de depresión, además de realizar las técnicas en el consultorio. Por

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					otro lado, se asignó como tarea practicar durante la semana.
#5 viernes 14 de noviembre 2025	Describir la técnica de la silla vacía	Recurso humano. Consultorio	45 min	Técnica silla vacía	Se realizó la técnica de la silla vacía, en la que sentó de forma imaginaria a su exesposo, se inició con técnicas de respiración, luego se fue abordando temas como describirlo físicamente, postura en la que consideraba estaba sentada la persona, que acciones y conductas le gustaban de cuando su esposo estuvo en la relación, que conductas no le

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>agradaban, acciones que fueron deteriorando la relación matrimonial, se solicitó que si estaba dispuesta a perdonar a su exesposo y a soltarlo a lo que respondió que sí, la sesión fue muy emotiva con llanto fácil, se concluyó con técnicas de respiración.</p> <p>Al concluir la técnica se consultó como se sentía la paciente y manifestó realmente la razón por la cual aún se siente</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>frustrada, describe:</p> <p>Teníamos muchos planes a futuro y ahora las hace con ella (actual pareja del exespos). Pero si me duele me duele estar sola, pero eso nadie lo entiende, me da colera, su hija mayor se relaciona con la nueva pareja y le duele mucho.</p> <p>Se asigno la lectura del libro El poder de estar solo, como lectura terapéutica.</p> <p>Se utilizó esta herramienta ya que la paciente tiene el hábito de la lectura.</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

#6 viernes 21 de noviembre 2025	Desarrollar estrategias adaptativas	Recurso humano Consultorio	45 min	Reestructuración cognitiva	La usuaria describió que su semana estuvo bien, a pesar de lo que pasó, refiriéndose a que estuvo hablando con una pareja con la que comparten cierto noviazgo (Andrés), aunque no del todo, aunque dijo que ya no estaría con él, él me dijo muchas cosas negativas, pero de mis hijas, y lo bloquee de mis redes manifiesta, había un correo electrónico de él, porque me busca de muchas formas, pero no lo leí.
--	---	----------------------------------	--------	-------------------------------	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>Siempre he querido escribir un libro y ya inicié sobre este proceso.</p> <p>Escribir es una terapia para mí.</p> <p>Siente que se le quitan cargas.</p> <p>Dentro de mis objetivos está dejar a Andrés definitivamente, dejar de procrastinar y ayudar a alguien con lo que escribo.</p> <p>En sesión mueve mucho los pies, posible evidencia de ansiedad.</p> <p>Estoy triste porque mi hermana está en proceso de divorcio.</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>Refiere que le cuesta mucho la crianza de su hija menor de 5 años y que esto la frustra y estresa.</p> <p>La lectura del libro asignado con fines terapéutico ha sido efectiva, la paciente compartió todas las enseñanzas aprendidas de forma efectiva (libro el poder de estar solo).</p> <p>Mi mentalidad ha cambiado refiere.</p> <p>Se asignó como tarea la lectura del capítulo 3 y 4.</p>
#7 viernes 28 de	Evaluar avance en el proceso y	Recurso humano	45 min	Reestructuración cognitiva	La semana estuvo bien destaca la usuaria, tuvo un

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

<p>noviembre 2025</p>	<p>lectura de libro asignado</p>				<p>encuentro malo con otra de las hermanas, ya que le conté algo sobre su pareja y se enojó. Anoté logros de la semana, hace mucho que no ayunaba y en esta semana lo hice, oro más y me levanto de madrugada, no le he contestado a Andrés ningún mensaje, ningún berrinche de Emma, y se me quitó la angustia cuando pasaba algo. Revisamos lo del libro. Carne para león, motivación, haz una cosa que te</p>
---------------------------	--------------------------------------	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>de miedo al día.</p> <p>Aprendiendo de mi pasado. La paciente disfruta mucho de la lectura y ha sido la mejor manera de abordar por medio del libro. Para cerrar la sesión la usuaria manifestó que los planes que tenía a futuro con su exesposo era ver los nietos todos juntos, con Gregory. Sería bonito.</p>
#8 viernes 5 de diciembre 2025	Evaluar avance en paciente	Recurso Humano	45 min	Reestructuración cognitiva	<p>Los inquilinos actuales del departamento que rento se van, pero hice una oración y me ayudó a sentirme tranquila.</p>

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>Antes me sentaba a llorar a mares y después buscaba una solución y ahora mi actitud es diferente, confío en Dios y trato de solucionar en el momento.</p> <p>Se retomó con la paciente el tema de su exesposo a lo que refirió que con la pareja actual de Gregory quien fue su exesposo se ha tomado el tiempo para viajar, y conmigo no lo hacía, y me da coraje que no haya sido sincero. Los viajes no le</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>gustaban en avión.</p> <p>Llora porque se siente sola. Siento que el castigo de la infidelidad fue para mí y el económico también. Los viajes no son tan importantes porque lo puedo hacer cuando salga de deudas.</p> <p>Siento que los que están alrededor mío hablan mal de mí.</p> <p>Comunicación asertiva en el hogar debe trabajarse.</p> <p>Leyó los dos capítulos asignados del libro.</p> <p>Turbulencia. NO SE HA IDO DE MI</p>
--	--	--	--	--	---

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>VIDA refiere la paciente con relación a su exesposo. Todos los días me llama. Debo poner límites a mi exesposo expresa.</p>
#9 viernes 12 de diciembre	Evaluar avance en la paciente	Recurso humano Consultorio	45 min	Reestructuración cognitiva	<p>La paciente describe que procuró no recibir las llamadas de su exesposo y lo logré describe, esto la ha ayudado para hacer un cierre definitivo de esta relación. Siempre en el tema de su exesposo Gregory haber bajado la frecuencia del chat de WhatsApp que se</p>

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>tiene de forma familiar siente que por ese lado vamos bien.</p> <p>Me siento confundida. Andrés la pareja con la procreó una hija consume licor y es algo que no me agrada refiere Melisa. Se identificó con la paciente que tiene un círculo de tres, Andrés, Gregory y ella, que no le ha permitido avanzar.</p> <p>Se abordó desde la terapia cognitivo conductual para cambios de conductas</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					significativos en beneficio de la paciente.
#10 viernes 19 de diciembre	Evaluar avance de paciente	Recurso humano Consultorio	45 min	Reestructuración cognitiva	Me ha ido muy bien con lo de cortar la frecuencia de las llamadas con Gregory menciona la paciente. Se negó a recibir plata de Andrés, porque es un pretexto para tener relaciones sexuales y darle el dinero, voy a cortar este tipo de vinculo manifestó la usuaria. Me siento bien porque me he ido plantando en mis decisiones. Por no tener problemas

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					<p>cedo y eso me ha traído problemas.</p> <p>No es mi esposo.</p> <p>Yo soy la prioridad.</p> <p>Por uno querer que lo quieran uno hace tantas cosas. Pero no tiene sentido.</p> <p>Aceptación.</p> <p>Aunque me duele necesito estar a solas.</p> <p>Estudió el libro asignado. Viviendo como rico.</p> <p>Lampara maravilloso. La magia radica en tus decisiones.</p> <p>Reprogramar la mente, yo puedo, yo podré. terminé de leer el libro. Utiliza</p>
--	--	--	--	--	--

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					un cuaderno donde lleva como agenda todos sus logros y metas, le ha servido demasiado. Me siento totalmente diferente, hago retrospectiva.
#11 viernes 26 de diciembre	Realizar cierre de proceso terapéutico	Recurso humano. Consultorio	45 min	Cierre terapéutico	Me encuentro bien, un poco confusa con todo, pero en el buen sentido. Hay cosas que se están cambiando. Lo de Gregory siento que ya cerré esa parte, ya no tengo contacto con él. Con Andrés todavía no he concretado nada. Cien por ciento recomendado para mí la terapia

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

					individual. El proceso era tan importante para mí. Las emociones son el dominio propio que me faltaba.
--	--	--	--	--	--

### Conclusiones

Se concluye que MS comprendió que no lograba avanzar debido a que no había realizado un cierre efectivo del divorcio generándole un cuadro depresivo y ansioso.

Conocer los resultados reforzó su compromiso con la terapia.

Mediante la TCC y las técnicas abordadas, desarrolló autocontrol, progresó en la regulación de los episodios ansiosos y depresivos.

La lectura guiada fue un elemento indispensable para el progreso en el cambio de pensamientos y modificación de conductas.

Se concluye que la consultante visualizó un futuro positivo con metas alcanzables.

Se concluye que la evaluación psicológica realizada a la consultante identificada con las iniciales MCS, mediante la aplicación de pruebas psicométricas y el examen mental, presenta resultados congruentes con el padecimiento descrito en el motivo de consulta e historia de vida. Lo que permitió establecer un diagnóstico más ajustado y acorde con la realidad de la paciente.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Se concluye que la Terapia Breve fue ideal para que la paciente identificada con iniciales MCS, lograra trabajar el motivo de consulta en un periodo de 10 sesiones y realizar un cierre terapéutico satisfactorio.

Se concluye que la Terapia Cognitivo Conductual mediante técnicas de mindfulness y reestructuración cognitiva, así como la Terapia Gestalt a través de la técnica de la silla vacía y la Psicoeducación, fueron las intervenciones más apropiadas para que la paciente identificada con iniciales MCS, alcanzara los objetivos terapéuticos propuestos.

### **Recomendaciones**

Se recomienda a la consultante la asistencia de un profesional en psicología, para tratar los síntomas depresivos y ansiosos graves.

Se recomienda dar continuidad a prácticas saludables referidas en consulta por la consultante, tales como lectura de libros relacionados con la salud emocional y mental, la escucha de audiolibros motivacionales y la asistencia regular a la iglesia a la que pertenece, ya que estas actividades favorecen su bienestar integral.

Se recomienda a la consultante practicar, siempre que lo considere necesario, las técnicas de mindfulness aprendidas en sesión durante las sesiones del proceso terapéutico, con el fin de favorecer y mantener un estado de salud emocional y mental estable.

Se recomienda a la consultante practicar la técnica de la reestructuración cognitiva en la vida diaria, con el objetivo de modificar pensamientos irracionales derivados de la cotidianidad que le generan malestar emocional.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### **Alcances y Limitaciones de la Práctica Profesional**

Dentro de los alcances establecidos para la práctica profesional, fue posible completar las 320 horas correspondientes durante el periodo comprendido entre setiembre y diciembre de 2025, ejecutando el proceso terapéutico propuesto para beneficiar a personas usuarias referidas por la Ofician de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela.

Otro de los alcances fue la culminación adecuada y en el tiempo previsto de todos los procesos psicológicos mediante el enfoque de terapia breve. Esto fue posible gracias a la responsabilidad, asistencia y compromiso de las personas consultantes referidas por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela, quienes evidenciaron avances clínicamente significativos.

Dentro de las limitaciones físicas encontradas, se identificó que los consultorios de la cámara Gesell no poseen aislamiento acústico, esto implica que las paredes, puertas y ventanas tienen materiales que bloquean el sonido o que no están insonorizado. Los consultantes refirieron que mientras esperaban para ser atendidos escuchaban lo que se conversaba en la atención de otro paciente, generando cierta incomodidad.

Con respecto a limitaciones de tiempo en el proceso terapéutico, no se realizaron los dos talleres propuestos debido a que la mayoría de los consultantes no se encontraban en el espacio geográfico de Alajuela durante el mes de diciembre, además, de no concretar días y hora para la asistencia a los mismos por diferentes actividades cotidianas.

### **Conclusiones y Recomendaciones**

Luego de realizar el proceso correspondiente a la práctica profesional se concluye lo siguiente:

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Se concluye que las evaluaciones psicológicas implementadas a los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela estuvieron a la altura del proceso, por medio de una entrevista clínica de anamnesis, consentimiento informado y diferentes pruebas psicométricas estandarizadas proveyeron las herramientas para un diagnóstico más certero.

Se concluye que la elaboración de los diagnósticos de las personas consultantes referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela contó con la supervisión de la psicóloga encargada de la práctica profesional, cumpliendo los estándares propios de la psicología clínica.

Se concluye que la intervención psicoterapéutica con los consultantes referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela se llevó a cabo mediante la Terapia Breve, Terapia Cognitivo Conductual, Terapia Gestalt, así como diversas técnicas ajustadas al padecimiento emocional de cada usuario.

Se concluye que la Terapia Breve proveyó una estructura más concreta y focalizada de los procesos terapéuticos realizados, logrando avances significativos en un lapso corto, entre los meses de setiembre a diciembre de 2025 en los consultantes referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela.

De igual manera, se concluye que la Terapia Cognitivo Conductual fue funcional en todos los procesos establecidos con los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela implementándose de manera complementaria con el Enfoque de Terapia Breve.

Se concluye que la alianza terapeuta-paciente constituyó un factor clave para el avance de los procesos terapéuticos con los usuarios referidos por la Oficina de la Mujer de la

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Municipalidad de Alajuela. El compromiso que presentaron los pacientes en la asistencia, responsabilidad y colaboración favoreció de manera significativa la obtención de resultados positivos en las distintas intervenciones realizadas.

Se recomienda a la Universidad Adventista de Centroamérica contar con una batería de pruebas estandarizadas para uso de los practicantes en el área clínica, garantizando evaluaciones objetivas, y fortalecer el quehacer profesional de la institución.

Se recomienda que los estudiantes de Psicología de la Unadeca en la Práctica Profesional se familiaricen con las instituciones y servicios disponibles en materia de protección, orientación y acompañamiento, tales como el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) y la Oficina Municipal de la Mujer de Alajuela, entre otras instancias competentes, con el fin de optimizar la calidad de las intervenciones, mostrando un compromiso profesional, ético y social.

Se recomienda a la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela crear una plataforma digital para el registro y archivo de los casos atendidos por los practicantes en el área clínica, con el propósito de organizar y resguardar la información de los consultantes referidos por la institución.

Se recomienda a la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela ofrezca orientación a los practicantes del área clínica en relación con las expectativas, dinámicas de trabajo y acompañamiento durante el proceso, con el objetivo de fortalecer un vínculo de compañerismo y la colaboración profesional.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Referencias Bibliográficas**

ADIPA (2023). Psicoeducación. ¿Para qué es y para qué Sirve? [Psicoeducación: ¿Qué es y para qué sirve? - ADIPA México](#)

American Psychological Association APA (2022). Psicología Clínica.  
<https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/clinical>

Arango, L. (2025). Tipos de Psicoterapia: 9 Enfoques Principales. [Tipos de Psicoterapia: 9 Enfoques Principales](#)

Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5®), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.

Asociación Americana de Psicología (APA) (2026). ¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual? [¿Qué es la Terapia Cognitivo-Conductual?](#)

Brenner, B. (2024). Técnicas Principales de Terapia Cognitivo Conductual. [Técnicas principales de Terapia Cognitivo-Conductual - Grupo de Terapia de DC](#)

Corbin, J. (2025). Terapia Sistémica: ¿Qué es y en que Principios se Basa? [Terapia sistémica: ¿qué es y en qué principios se basa?](#)

De la O, D. (2021). Herramientas de Trabajo del Psicólogo Clínico. [Herramientas de trabajo del psicólogo clínico](#)

Diario Extra. (2025). Mujeres Lideran Estadísticas de Atención Psiquiátrica Urgente. [Mujeres lideran estadísticas de atención psiquiátrica urgente](#)

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Escuela de Postgrado de Psicología Clínica (2024). ¿Qué es la Psicología Clínica y de qué se Ocupa? [Qué es la psicología clínica, funciones y ámbitos de aplicación](#)

Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. (2025). ¿Qué es la Psicología Clínica? [Qué es la psicología clínica: funciones, áreas y futuro de la disciplina](#)

Frances, J. (2025). Enfoques Terapéuticos en Psicología Clínica.

<https://psicologea.com/2025/05/02/enfoques-terapeuticos-en-psicologia-clinica/>

Florini, L. (2025). Las Etapas del Duelo: Cómo Transitarlas. [Cuáles son las 5 fases del duelo y cómo afrontar la pérdida](#)

García, A. (2025). Depresión. [Depresión: Qué es, síntomas y tratamientos — PsiConecta](#)

Gómez, T. (2024). ¿Qué es la Regulación Emocional? [¿Qué es la regulación emocional? — PsiConecta](#)

Instituto Nacional del Cáncer (2023). Duelo y Afrontamiento de la Pérdida

(*PDQ* (<https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-hp-pdq>)<sup>®</sup>)-*Versión para profesionales de la salud* (<https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/bereavement-hp-pdq>).

Instituto Nacional de Salud Mental. (2020). ¡Estoy tan Estresada! Infografía (NIMH

Identificador nº OM 20-4319). Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Institutos Nacionales de Salud. Consultado el 13 de marzo de 2025, desde <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/so-stressed-out-infographic/so-stressed-out-infographic.pdf>

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) (2025). PlaNovi Costa Rica. Sistema Nacional de

Atención y Prevención de la Violencia contra las Mujeres. [PlaNoVi - Instituto Nacional de las Mujeres - Instituto Nacional de las Mujeres](#)

Ishler, J. (2022). Como Librarte de la Carga Emocional y la Tensión que la Acompaña. [Donde](#)

[quedan atrapadas las emociones en el cuerpo y como liberarlas](#)

Kubler, E. (1969). On Death and Dying. New York: The Macmillan Company. [Las 5 fases \(o](#)

[etapas\) del duelo: la teoría de Kübler-Ross - Centro de Psicología Integral](#)

Linares, R. (2025). Resiliencia. Los 12 Hábitos de las Personas Resilientes. [Qué es la Resiliencia](#)

[y Los 12 Hábitos de las Personas Resilientes](#)

Lillo, L. (2024). Psicología Clínica. [Psicología clínica: qué es, síntomas y tratamiento | Top](#)

[Doctors](#) párr. 1

López, F. Santamaría, P. (2021). Psicología Clínica Aplicada en Contextos Educativos y

Sociales. Editorial Académica Española. [Psicología Clínica: Enfoque Integral para la Salud Mental - Mental Test Lab](#)

López, M. (2025). Psicología Clínica: Descubre que es y Cómo Puede Cambiar Vidas.

[Psicología Clínica: qué es, Ramas y Características](#) párr. 12-20

Llordachs, F. (2024). Que es la Psicología Clínica y Cuáles son sus Objetivos. [Qué es la](#)

[psicología clínica y cuáles son sus objetivos | Clinic Cloud](#)

Municipalidad de Alajuela. (s. f.) Oficina de la Mujer. [Oficina de la Mujer - Municipalidad](#)

[Alajuela](#)

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Municipalidad de Alajuela. (2026). Historia, Misión y Visión. [Historia, misión y visión - Municipalidad Alajuela](#) párr. 15 párr. 22-24

Oblitas, L. (2017). Psicología Clínica y de la Salud. Como Abordar los Desafíos de la Salud Mental. Instituto Salamanca. [Psicología Clínica y de la Salud: Desafíos](#) párrafo. 2-3

Oficina Municipal de la Mujer Alajuela (OFIM). (s. f.). [OFIM – Observatorio de violencia intrafamiliar y contra las mujeres del cantón de Alajuela](#)

Oficina de la Mujer, Municipalidad de Alajuela. (s. f.) [OFIM – Observatorio de violencia intrafamiliar y contra las mujeres del cantón de Alajuela](#) párr. 1

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2025). Trastorno Depresivo. (Depresión). [Trastorno depresivo \(depresión\)](#)

Pozo, A. (2023). Profundizando en la Terapia Breve y sus Características. [Profundizando en la Terapia Breve y sus características - ADIPA](#)

Reid, S. (2025). Terapia Humanista. ¿Qué es y cómo Funciona? [Terapia Humanista: Definición, Técnicas y Beneficios](#)

Revista Cigna Healthcare (2025). Cómo Incrementar la Resiliencia. [Cómo incrementar la resiliencia | Cigna](#)

Revista MayoClinic (2022). Depresión. Trastorno Depresivo Mayor.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Revista Terapyfi (2025). Manejo de Emociones. ¿Qué es y cuales son Algunos Ejemplos?

[Manejo de emociones: ¿qué es y cuáles son algunos ejemplos? - Terapify](#)

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Torres, A. (2015). Los 12 Hábitos Típicos de las Personas Resilientes. ¿Cómo son las Personas con una Resiliencia Superior? [Los 12 hábitos típicos de las personas resilientes](#)

Universidad Europea (UE) (2025). Psicoanálisis: Tipos y Aplicaciones. [¿Qué es el psicoanálisis?](#)  
[| Blog UE](#)

Uliaque, J. (2017). La Psicoeducación en Terapia Psicológica. [La psicoeducación en terapia psicológica](#)

Villegas, A. (2025). ¿Qué Hace un Psicólogo

<https://www.politecnicointercontinental.com/blog/2025/02/15/que-hace-un-psicologo-clinico/>

Apéndice



**para finalizar:**

Se establece que las sesiones de trabajo se realizarán los días quien (a.m/p.m), y tendrán una duración de 45 minutos. Se requiere **absoluta puntualidad** y compromiso de ambas partes.

En caso de que, por razones de fuerza mayor, algunas de las dos partes, tenga la necesidad de cancelar una sesión, lo debe comunicar con antelación. (cada profesional **determina el tiempo que admite para cancelar la cita, en el entendido de que, ante motivos de fuerza mayor, será justificable cualquier momento para avisar**).

Leído el consentimiento informado y aclarada cualquier duda de la persona consultante, el día 13 del mes Octubre del año 2025.

Me manifiesto de acuerdo con seguir adelante con el proceso psicológico.

Marcela Solano Acosta [Firma]  
 Nombre del/la consultante Firma N° Cédula

\_\_\_\_\_  
 Nombre del/la profesional Firma N° Cédula

Cons. Inf. 1 Adulto/a

**Para finalizar:**

Se establece que las sesiones de trabajo se realizarán los días Viernes, iniciando a las 11:00 am (a.m/p.m), y tendrán una duración de 45 min. minutos. Se requiere absoluta puntualidad y compromiso de ambas partes.

En caso de que, por razones de fuerza mayor, algunas de las dos partes, tenga la necesidad de cancelar una sesión, lo debe comunicar con antelación. (cada profesional determina el tiempo que admite para cancelar la cita, en el entendido de que, ante motivos de fuerza mayor, será justificable cualquier momento para avisar).

Leído el consentimiento informado y aclarada cualquier duda de la persona consultante, el día 10 del mes octubre del año 2025.

Me manifiesto de acuerdo con seguir adelante con el proceso psicológico.

Mariana Vargas M      Mariana V.      208920913  
 Nombre del/la consultante      Firma      N° Cédula

\_\_\_\_\_  
 Nombre del/la profesional      Firma      N° Cédula

Cons.Inf.1 Adulto/a

**Para finalizar:**

Se establece que las sesiones de trabajo se realizarán los días Viernes, iniciando a las 11:00 am (a.m/p.m), y tendrán una duración de 45 min. minutos. Se requiere absoluta puntualidad y compromiso de ambas partes.

En caso de que, por razones de fuerza mayor, algunas de las dos partes, tenga la necesidad de cancelar una sesión, lo debe comunicar con antelación. (cada profesional determina el tiempo que admite para cancelar la cita, en el entendido de que, ante motivos de fuerza mayor, será justificable cualquier momento para avisar).

Leído el consentimiento informado y aclarada cualquier duda de la persona consultante, el día 10 del mes octubre del año 2025.

Me manifiesto de acuerdo con seguir adelante con el proceso psicológico.

Mariana Vargas M      Mariana V.      208920913  
 Nombre del/la consultante      Firma      N° Cédula

\_\_\_\_\_  
 Nombre del/la profesional      Firma      N° Cédula

## Talleres Psicoeducativos

### Resiliencia

#### Definición

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas (Linares, 2025).

#### Características de las Personas Resilientes

Torres (2015), describe una serie de características en las personas que han sido entrenados en resiliencia, a continuación, se presentan.

#### Toman Medidas para Mejorar su Autoestima

Son capaces de reconocer que las acciones que hagan hoy cambiarán la manera de percibirse a sí mismas el día de mañana. Por eso, orientan parte de sus acciones hacia la mejora de la autoestima y la autoconfianza, y lo hacen de manera más o menos consciente, para asegurarse la eficacia de estas medidas y ser constantes en esta tarea.

#### Se Sumergen en Tareas Creativas

La creatividad es una de las formas de hacer que todo es nuestros pensamientos se enfoquen hacia la resolución de un reto novedoso. La percepción de estar creando algo original hace que este hábito sea altamente estimulante, y la sensación de haber terminado una pieza de trabajo que es única en el mundo es altamente placentera. Las personas resilientes lo saben y por

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

eso les gusta alternar las costumbres del día a día con un poco de novedad y exigencia a sí mismas.

### **Mantienen una Actitud Estoica cuando Conviene**

Las personas capaces de desarrollar una buena resiliencia son capaces de detectar aquellas situaciones en las que es prácticamente imposible hacer que el contexto cambie a corto o a medio plazo. Esto posibilita que no se planteen ilusiones vanas y que sus esfuerzos para adaptarse a lo que les pasa se centren en gestionar su manera de experimentar lo que ocurre en esta nueva situación.

### **¡Pero no Dejan de Buscar Metas!**

Aceptar situaciones que en un principio parecen abrumadoramente malas, como una ruptura tras un largo noviazgo o el brote de una enfermedad, no significa que a partir de ese momento todos los aspectos de la vida de esa persona giren en torno a ese contexto percibido como negativo.

Las personas resilientes muestran propensión a sacarle partido a la atención selectiva: en vez de estar todo el día pensando en las cosas malas que les ocurren, se centran en los objetivos a desarrollar. A fin de cuentas, fijarse metas con un significado personal, por muy insignificantes o trascendentales que sean estos objetivos, es lo que nos permite gestionar bien nuestros hábitos y tomar las riendas de nuestros actos. La resiliencia consiste, en parte, en orientarse hacia el horizonte de lo posible.

### **Cómo Desarrollar la Resiliencia**

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

En la Revista Cigna Healthcare (2025), presenta algunos consejos para desarrollar la resiliencia:

- Acepte que las cosas cambian.
  - Vea el cambio como un desafío más que como una amenaza.
  - Analice cómo y por qué se siente de determinada manera cuando las cosas cambian.
  - Espere que las cosas salgan bien. Usted no puede cambiar lo que pasa, pero sí puede cambiar cómo se siente sobre ello.
- Vea el panorama general.
- Las experiencias difíciles pueden enseñarle acerca de sí mismo.
  - Busque cosas de las cuales aprender. Mire al futuro y pregúntese de qué modo el episodio estresante podría ayudarle.
- Busque personas que le hagan sentir mejor.
- Forme una fuerte red de apoyo. Establezca relaciones personales sólidas y amorosas con su familia y amigos. Ayúdeles y deje que ellos le ayuden.
- Crea en sí mismo.
  - Haga cosas que le hagan sentir confianza en sí mismo y desarrollar la autoestima. Por ejemplo, enumere las cosas que ha logrado en su vida o de las que se siente orgulloso.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Examine todos los aspectos de un problema y piense en soluciones. Pida sugerencias a amigos.
  
- Ocúpese de sí mismo.
  - Haga cosas que disfrute. Vea una película. Coma una buena cena. Sepa lo que es importante para usted.
  - Relaje su mente y cuerpo por medio de técnicas como respiración profunda e imágenes guiadas. Puede usar videos en línea, libros o un instructor como guía.
  - Hable de cómo se siente y controle sus emociones.
  - Sea agradecido por lo bueno que ve a su alrededor.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Taller Psicoeducativo****Resiliencia**

**Población:** Consultantes en proceso terapéutico referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela.

**Lugar:** Centro de Influencia Pura Esperanza Unadeca.

**Tiempo de duración:** 1 hora.

**Fecha:** diciembre 2025 (por definir)

<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>
Identificar a los participantes	Crear gafetes de identificación	Hilos Tijeras Marcadores Cartulina	5 minutos	Previamente se proveerá de trozos de cartulina donde los participantes puedan colocar su nombre y crear un gafete para identificarse unos con otros.
Aprender los nombres de los participantes	Rompe hielos Bienvenida	Una manta	5 minutos	Los participantes harán dos equipos y los dividirá una manta de color oscuro, el equipo decidirá quien debe ir al frente y al conteo de tres se quitará la manta y el primer

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

				participante que diga el nombre de la otra persona gana un punto.
Establecer el significado de resiliencia	Sondeo Inicial	Globos Marcadores	5 minutos	Cada participante tomará un globo y escribirá con un marcador lo que sabe con relación a la palabra resiliencia.  Luego se compartirá el concepto de resiliencia desde la teoría.
Identificar las características de una persona resiliente	Sopa de letras	Hojas impresas con sopa de letras	10 minutos	Cada participante recibirá una hoja en la que contiene una sopa de letras con palabras claves sobre las características que debe tener una persona que practica la resiliencia.  Interactuar con los participantes y exponer las características.
Desarrollar algunos consejos	Mesa redonda	Recurso humano	15 minutos	Por medio de una mesa redonda abordar diferentes

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

para practicar la resiliencia				consejos para aprender a desarrollar la resiliencia
Sondeo Final	La papa caliente	Una pelota (papa) hecha de papeles reciclables	10 minutos	Se colocará una música y los participantes se pasarán la papa caliente, al momento de que la música se detenga el participante que tenga la papa participara describiendo brevemente lo que aprendió y se lleva del taller.
Socializar con los participantes	Brindis compartido	Bocadillos. Refresco.	10 minutos	Bocadillo. Cosas para picar. Refresco.

## Taller Psicoeducativo

### Emociones y Como Manejarlas

#### ¿Qué son las Emociones?

Gómez (2024), manifiesta que las emociones son respuestas o reacciones transitorias que experimentamos en nuestro interior, las cuales se manifiestan en sensaciones físicas, cambios en el estado de ánimo, pensamientos y conductas específicas.

Estas respuestas emocionales cumplen una función crucial al proporcionarnos información sobre el mundo y las personas que nos rodean e impulsarnos a la acción. Por ejemplo, el miedo nos alerta sobre posibles peligros, la tristeza nos impulsa a buscar apoyo emocional, y la alegría nos ayuda a conectar con otros. Algunas emociones pueden generar sensaciones negativas y desagradables, mientras que otras producen sensaciones placenteras y positivas (Gómez, 2024).

#### Emociones Universales

Gómez (2024), comenta que Paul Ekman es un psicólogo pionero en el estudio de las emociones que descubrió la existencia de siete emociones básicas que todos experimentamos.

Las 7 emociones universales son:

***Felicidad:*** Sentimiento de bienestar, alegría o placer.

***Tristeza:*** Sentimiento de pérdida, desánimo o pesar.

***Miedo:*** Emoción ante una amenaza o peligro percibido.

***Sorpres***a: Emoción ante lo inesperado o desconocido.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

*Asco*: Emoción de aversión o repugnancia hacia algo.

*Ira*: Emoción de enfado o frustración ante una situación percibida como injusta.

*Desprecio*: Emoción de menosprecio o desdén hacia algo o alguien.

### **Manejo de Emociones**

Según la Organización Mundial de la Salud 8 de cada 10 personas no saben cómo manejar sus emociones, y esta es una de las posibles causas que las lleva a padecer dificultades de salud mental. De hecho, la misma OMS menciona que 322 millones de personas sufren de depresión, una de las consecuencias que se puede dar al no saber cómo reconocer y gestionar las emociones de forma efectiva.

Además, la OMS, ha establecido que el manejo de las emociones es importante y fundamental para la salud mental, y para el bienestar general. Es una habilidad que permite la sintonía entre el mundo afectivo propio y el mundo afectivo de los demás, es decir, se trata de saber comprender tus emociones y también la de los demás.

De acuerdo a la Revista Terapyfi (2025), en su artículo manejo de emociones describe que el manejo de emociones es un conjunto de estrategias o habilidades que permiten a una persona identificar las emociones que siente ante situaciones que pueden parecer difíciles de controlar o manejar ya que puede ganar más las emociones que el racionamiento. Al manejar las emociones tendrás la posibilidad de mantener relaciones personales saludables y de mejor manera.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

El autor del libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman, define al manejo de las emociones como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las relaciones” (Revista Terapyfi, 2025).

### **Como Liberar las Emociones del Cuerpo**

¿Alguna vez has sentido la necesidad de llorar, gritar, reír, golpear una almohada o bailar? A menudo se nos enseña a enterrar nuestro dolor, y a seguir adelante. Con el tiempo, esto puede conducir a emociones reprimidas, también conocidas como evitación inconsciente. Una investigación de 2019 relacionó la represión emocional con la disminución de la función del sistema inmunitario.

Ishler (2022), refiere que las siguientes son algunas formas de liberar las emociones reprimidas y como liberarlas:

#### ***Reconocer tus sentimientos***

Cuanto más entiendas tu mundo emocional, más podrás digerir tus sentimientos de forma saludable. El primer paso es conectar con tus emociones y comprenderlas.

Las personas con emociones reprimidas pueden tener problemas para identificar sus sentimientos, por lo que puede ser valioso hablar con un profesional de salud mental. Un estudio de 2007 demostró que etiquetar tus emociones puede disminuir su intensidad.

Puedes hacerlo utilizando herramientas psicológicas, como las categorías de distorsión cognitiva, o explorando formas de categorizar tus emociones para ayudarte a darles sentido.

#### ***Trabajar con los Traumas del Pasado***

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

A menudo, hay cosas que arrastramos durante años, y que se remontan a la infancia. Algunos ejemplos de traumas pasados son:

- Abuso, incluyendo mental, emocional, físico o sexual
- Negligencia
- Pérdida de un ser querido
- Separación de un padre o cuidador
- Acoso o bullying
- Un hogar disfuncional

Los traumas infantiles no resueltos pueden manifestarse de muchas maneras, entre ellas:

- Autoinculpación
- Echar la culpa a los demás
- Sensación de depresión
- Apartarse de las actividades sociales

Para superar el trauma, Olson dice que es crucial sentir el dolor por el hecho de que nunca podrás obtener lo que querías o merecías desde hace años. Una vez que te has permitido ese dolor, puedes reconocer la estrategia de adaptación que has desarrollado como resultado.

Por ejemplo, puedes haber desarrollado una estrategia de afrontamiento para ser independiente que acabe provocándote sentimientos de aislamiento. Si no reconoces tu estrategia, puedes pensar que los demás te están alienando.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Por otro lado, si te das cuenta de que tu aislamiento proviene de tu estrategia de adaptación, puedes identificar la raíz del problema y modificar tu estrategia para satisfacer mejor tus verdaderas necesidades.

### ***Movimiento intencionado***

La experiencia somática (ES) es una forma de abordar cualquier tensión o emoción no procesada que podría estar retenida en el cuerpo.

La ES utiliza un enfoque que da prioridad al cuerpo para tratar los síntomas, con la idea de que liberar el trauma no procesado puede promover la curación emocional. Una forma de hacerlo es a través del movimiento intencional, según Vincent.

“Cuando nos movemos intencionadamente, podemos crear una sensación de seguridad en nuestro cuerpo que quizá no hayamos experimentado antes, especialmente las personas que han almacenado traumas”, afirma Vincent.

Los ejemplos de movimiento intencional incluyen:

- Bailar
- Estiramientos
- Yoga
- Temblores
- Artes marciales
- Gi gong
- Tai chi

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Caminar meditando
- Ejercicios de respiración abdominal

Vincent señala que el movimiento intencionado libera cualquier energía almacenada al tiempo que ayuda al cerebro a reconocer la diferencia entre tensión y relajación.

### *Practicar la quietud*

Estar quieto nos permite estar con nuestros pensamientos y sentimientos en un estado presente. Se conecta a la red del cerebro de modo predeterminado, que es cuando el cerebro entra brevemente en un estado de inactividad. Esto desencadena lo que los científicos llaman “cognición autogenerada”, que incluye cosas como soñar despierto o dejar vagar la mente.

Al desconectar momentáneamente de los estímulos externos, las investigaciones dicen que las personas pueden conectar mejor con sus pensamientos, emociones y deseos internos.

“Vivimos en un mundo en el que la quietud no se practica lo suficiente, ni se valora, pero puede ser tan nutritiva para nuestras mentes y cuerpos”, dice Vincent. “También permite el espacio para que las emociones entren en... la conciencia”.

Algunas formas de practicar la quietud son:

- Meditación
- Ejercicios de respiración
- Sentarse en la naturaleza
- Escuchar música relajante
- Repetición de afirmaciones

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Relajación progresiva de los músculos

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Taller Psicoeducativo**

**Población:** Consultantes en proceso terapéutico referidos por la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela.

**Lugar:** Centro de Influencia Pura Esperanza Unadeca.

**Tiempo de duración:** 1 hora y 30 minutos.

**Fecha:** diciembre 2025 (por definir)

Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo	Desarrollo de la actividad
Identificar a los participantes	Mi nombre es y mis gustos son...	Recurso humano	10 minutos	Se empieza diciendo “Mi nombre es Juan y me gusta jugar con mi perro”. De forma ordenada, y partiendo del mismo ejemplo, cada participante se presentará y dirá sus gustos.  Al haber hablado todos, se preguntará si se acuerdan de los nombres de sus compañeros y juntará a quienes tienen gustos similares.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Dar la bienvenida	Espaldas pegadas	Recurso humano	10 minutos	<p>Dos participantes, por ejemplo, se sientan en el suelo de espaldas y se agarran de los brazos sin girarse. La idea es que se pongan de pie haciendo fuerza entre ellos, pero sin apoyar las manos en el suelo.</p> <p>Es importante que, de hacerse con parejas, sus miembros tengan más o menos la misma complejión física, altura y que no tengan problemas de espalda.</p>
Establecer el significado del tema ¿Qué son las emociones?	Sondeo inicial	Pizarra Marcadores	10 minutos	Cada participante tendrá el turno para pasar y escribir en la pizarra lo que sabe sobre el tema a tratar, al finalizar se hará un concepto

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

				y se brindará un concepto desde la teoría.
Definir las emociones universales	Tarjetas de emociones	Tarjetas emplastificadas con rostros de las emociones	10 minutos	Cada participante seleccionará una tarjeta al azar, el participante debe decir que emoción es y describir brevemente una experiencia que haya vivido de acuerdo a la emoción escogida.
Aprender algunas técnicas para manejo de emociones	Técnicas de relajación Respiración progresiva de Jacobson	Recurso humano Audio	25 minutos	Por medio de un audio dirigido se realizará la respiración progresiva de Jaconson que consiste en la tensión y relajación de los músculos. Luego los participantes tendrán un momento a solas para ir a la naturaleza y dedicar unos minutos a la meditación consciente y decirse frases positivas.

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Sondeo Final	La papa caliente	Una pelota (papa) hecha de papeles reciclables	10 minutos	Se colocará una música y los participantes se pasarán la papa caliente, al momento de que la música se detenga el participante que tenga la papa participara describiendo brevemente lo que aprendió y se lleva del taller.
Ofrecer un brindis	Compartir un refrigerio con los participantes	Bebida Bocadillos	15 minutos	Compartir bocadillos y bebida para los asistentes.

**Tarjetas de Emociones**



## Test de Ansiedad BAI

**Instrucciones:** Este cuestionario está formado por 21 síntomas característicos de la ansiedad. Por favor, lea cada uno con atención, e indique cuánto le ha afectado ese síntoma durante **la última semana, incluido el día de hoy**. Marque la casilla que está a la izquierda de la frase que ha elegido respuesta a cada una de las afirmaciones del enunciado. Si dentro de un mismo grupo hay más de una frase que considere aplicable a su caso, rodee aquella que haya tenido una mayor frecuencia en la última semana.

**Durante la última semana me he sentido...**

### 1) Torpe o entumecido

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

### 2) Acalorado

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

### 3) Con temblor en las piernas

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

### 4) Incapaz de relajarse

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Severamente

**5) Con temor a que ocurra lo peor**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**6) Mareado, o que se le va la cabeza**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**7) Con latidos del corazón fuertes y acelerados**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**8) Inestable**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**9) Atemorizado o asustado**

- En absoluto
- Levemente

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Moderadamente
- Severamente

**10) Nervioso**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**11) Con sensación de bloqueo**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**12) Con temblores en las manos**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**13) Inquieto, inseguro**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**14) Con miedo a perder el control**

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**15) Con sensación de ahogo**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**16) Con temor a morir**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**17) Con miedo**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**18) Con problemas digestivos**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

## INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**19) Con desvanecimientos**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**20) Con rubor facial**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

**21) Con sudores fríos o calientes**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

# INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Nombre: ..... Fecha: .....

		Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.				
2	A veces pienso que no soy bueno/a en nada.				
3	Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.				
5	Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgullo/a.				
6	A veces me siento realmente inútil.				
7	Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de la gente.				
8	Ojalá me respetara más a mi mismo/a.				
9	En definitiva, tiendo a pensar que soy un/a fracasado/a.				
10	Tengo una actitud positiva hacia mi mismo.				

## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG (PLANTILLA DE CORRECCIÓN)

		Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.	4	3	2	1
2	A veces pienso que no soy bueno/a en nada.	1	2	3	4
3	Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.	4	3	2	1
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.	4	3	2	1
5	Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgullo/a.	1	2	3	4
6	A veces me siento realmente inútil.	1	2	3	4
7	Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de la gente.	4	3	2	1
8	Ojalá me respetara más a mi mismo/a.	1	2	3	4
9	En definitiva, tiendo a pensar que soy un/a fracasado/a.	1	2	3	4
10	Tengo una actitud positiva hacia mi mismo.	4	3	2	1

Baja autoestima: 10-24  
Valores normales: 25-35

# INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA



**Nombre** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_  
**Unidad/Centro** \_\_\_\_\_ **Nº Historia** \_\_\_\_\_

## ESCALA DE BECK

Se trata de una escala **autoadministrada**

Instrucciones para el paciente: Por favor, señale si las siguientes afirmaciones se ajustan o no a su situación personal. Las opciones de respuestas son verdadero o falso.

	V	F
1. <i>Espero el futuro con esperanza y entusiasmo</i>		
2. <i>Puedo darme por vencido, renunciar, ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí mismo</i>		
3. <i>Cuando las cosas van mal me alivia saber que las cosas no pueden permanecer tiempo así</i>		
4. <i>No puedo imaginar como será mi vida dentro de 10 años</i>		
5. <i>Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera poder hacer</i>		
6. <i>En el futuro, espero conseguir lo que me pueda interesar</i>		
7. <i>Mi futuro me parece oscuro</i>		
8. <i>Espero más cosas buenas de la vida que lo que la gente suele conseguir por término medio</i>		
9. <i>No logro hacer que las cosas cambien, y no existen razones para creer que pueda en el futuro</i>		
10. <i>Mis pasadas experiencias me han preparado bien para mi futuro</i>		
11. <i>Todo lo que puedo ver por delante de mí es más desagradable que agradable</i>		
12. <i>No espero conseguir lo que realmente deseo</i>		
13. <i>Cuando miro hacia el futuro, espero que seré más feliz de lo que soy ahora</i>		
14. <i>Las cosas no marchan como yo quisiera</i>		
15. <i>Tengo una gran confianza en el futuro</i>		
16. <i>Nunca consigo lo que deseo, por lo que es absurdo desear cualquier cosa</i>		
17. <i>Es muy improbable que pueda lograr una satisfacción real en el futuro</i>		
18. <i>El futuro me parece vago e incierto</i>		
19. <i>Espero más bien épocas buenas que malas.</i>		
20. <i>No merece la pena que intente conseguir algo que desee, porque probablemente no lo lograré</i>		
<b>Puntuación Total</b>		



## ESCALA DE DESESPERANZA DE BECK

### Instrucciones para el profesional:

**Población diana:** Población con trastorno psicótico de inicio. Útil para identificar personas con trastorno psicótico con riesgo suicida. Se trata de una escala **autoadministrada** de respuestas dicotómicas.

Se puntúa 1 las repuestas "Verdadero" de los ítems (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) y el resto de las respuestas "Falso". El punto de corte más adecuado se sitúa en 8, una puntuación igual o superior indica un grado de desesperanza alto.

### Bibliografía

- Beck AT, Weissman A, Lester D, Trexler L. The measurement of pessimism: The hopelessness Scale. *Consult J Clin Psychol.* 1974, 42(6): 861-865.
- Aguilar E, Hidalgo M, Cano R, López J, Campillo M, Hernández J. Estudio prospectivo de la desesperanza en pacientes psicóticos de inicio: características psicométricas de la escala de desesperanza de Beck en este grupo. *Anales de psiquiatría.* 1995; 11(4): 121-125.

# INFORME PRACTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

## Cuestionario de Trastorno de Ansiedad General (GAD-7 Spanish)

Las preguntas a continuación se refieren a la frecuencia y la gravedad con la que puede experimentar síntomas de ansiedad en las últimas dos semanas. Por favor, ayúdenos a brindarle la mejor atención médica respondiendo las siguientes preguntas.

Durante las <b>últimas 2 semanas</b> , ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?	De nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Sentirse nervioso, ansioso o nervioso	0	1	2	3
2. No poder detenerse o controlar la preocupación	0	1	2	3
3. Preocuparse demasiado por cosas diferentes	0	1	2	3
4. Dificultad para relajarse	0	1	2	3
5. Ser tan inquieto que es difícil quedarse quieto	0	1	2	3
6. Molestarse o irritarse con facilidad	0	1	2	3
7. Sentir miedo, como si algo horrible pudiera suceder	0	1	2	3
<b>Puntuación total de todas tus respuestas:</b> _____				
Si marcó cualquier problema, qué tan difícil le han hecho estos problemas para hacer su trabajo, ocúpese de las cosas en ¿O se llevan bien con otras personas?	No es nada difícil	Algo difícil	Muy difícil	Extremadamente difícil

¿Cuándo comenzaron los síntomas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**For the clinician:**

Scoring and Interpretation:

1 – 4 points	5 - 9 points	10 – 14 points	15 – 21 points
Minimal anxiety	Mild anxiety	Moderate anxiety	Moderate to severe anxiety
Treatment for anxiety may not be clinically indicated.	Therapist uses clinical judgement about treatment needs based upon knowledge of the client, duration and severity of symptoms	Treatment goals and interventions target the specific symptoms indicated by client's answers.	Treatment goals and interventions target the specific symptoms indicated by client's answers. This score often warrants treatment using medication, therapy, or both.

### References:

- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of internal medicine. May 22 2006;166(10):1092-1097. PMID: 16717171
- Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB, Monahan PO, Lowe B. Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. Annals of internal medicine. Mar 6 2007;146(5):317-325. PMID: 17339617
- Lowe B, Decker O, Muller S, et al. Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. Medical care. Mar 2008;46(3):266-274. PMID: 18388841