|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.I.N.V | | | |
| **Fecha del plan** | 8 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Regular las emociones y fortalecer los sentimientos de valía personal en una mujer de 44 años en proceso de duelo oncológico | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Culminar la psicoeducación de los pilares de la autoestima de Nathaniel Branden dando un resumen de los elementos que la componen: vivir conscientemente, autoaceptación, autorresponsable, autoafirmación, vivir con propósito, e integridad personal. El objetivo es hacer un análisis de la autoestima de la paciente y asegurarse que los aprendizajes hayan sido consolidados. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Autoestima: comprender la predisposición de la paciente a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida  - Autoaceptación: comprender que se debe tratar a sí mismo con cariño y reconocer que se es valioso y digno de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos.  - Autorresponsable: practicar la responsabilidad personal en la paciente y consiste en pensar por uno mismo, en tener la sensación de control sobre su vida, asumir la responsabilidad de sus actos y metas, del bienestar y de felicidad.  - Autoafirmación: practicar el respeto a los deseos, necesidades y valores, buscando su forma de expresión adecuada a la realidad. Disponer a valerse por sí misma, a ser quien es abiertamente y tratarse con respeto.  - Integridad personal: practicar la integración de los ideales, las convicciones, normas, creencias y la conducta. Evaluar si la conducta es congruente con los valores.  - Vivir conscientemente: comprender que se debe vivir en el aquí y en el ahora, porque el pasado ya no está y el futuro es incierto. Lo único que se puede controlar es el presente. Esto se debe de hacer de manera consciente.  - Vivir con propósito: practicar la iniciativa de querer que algo funcione y tener un propósito consciente, utilizando los recursos para llevar a cabo las metas elegidas. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Zoom. Luego, se procede a preguntarle cómo está. Asimismo, fortalecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es mejorar la alianza terapéutica junto a la paciente, tratando de conocer sus gustos e intereses y preguntarle de su semana (7 minutos). 2. Actividad: se prosigue a dar un pequeño resumen de cada pilar de la autoestima según Nathaniel Branden. Estos son: vivir conscientemente, autoaceptación, autorresponsable, autoafirmación, vivir con propósito, e integridad personal. con el pilar de “integridad personal”. El objetivo de la sesión es identificar los aprendizajes consolidados de la paciente a través de las diferentes sesiones y recordar las técnicas y actividades enseñadas con cada pilar. Esto se hará preguntándole de cada pilar y volviéndolo a explicar.   Vivir conscientemente: preguntarle qué recuerda de este pilar. Luego, explicarle a la paciente que significa darse cuenta de todo lo que tiene que ver con las acciones propias, propósitos, valores y metas, al máximo de las capacidades, sean cuales sean éstas, y comportarse de acuerdo con lo que ve y conoce.  Autoaceptación: preguntarle qué recuerda de este pilar. Luego, explicarle a la paciente que significa estar del lado propio, valorarse, tratarse con respeto, defender su derecho a existir y a ser feliz. También, es aceptar las emociones, pensamientos y conductas como parte propia. Es el respeto a la realidad aplicado a uno mismo.  Autorresponsable: preguntarle qué recuerda de este pilar. Luego, explicarle a la paciente que significa entender que uno es responsable de la consecución de los deseos, de las elecciones y acciones, del nivel de conciencia que dedica al trabajo, de la manera de estructurar su tiempo, de la calidad de sus comunicaciones, de su felicidad personal, de elegir los propios valores y de elevar la autoestima.  Autoafirmación: preguntarle qué recuerda de este pilar. Luego, explicarle a la paciente que significa vivir de acuerdo a los propios valores, expresarlos, perseguirlos y oponerse a lo que rechaza. Entender que la vida no pertenece a los demás y no se está en el mundo para llenar las expectativas de otros, sino a practicar el derecho a existir.  Vivir con propósito: preguntarle qué recuerda de este pilar. Luego, explicarle a la paciente que significa tener la capacidad para afrontar la vida, ser productivo, plasmando las ideas en la realidad, fijando metas y actuar para conseguirlas. Es el acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios.  Integridad personal: preguntarle qué recuerda de este pilar. Luego, explicarle a la paciente que consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y por otra la conducta. La conducta propia es congruente con los valores, cuando concuerdan los ideales y la práctica.   1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita (3 minutos). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo, hojas en blanco. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No se asigna plan paralelo para esta sesión. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento. | | | | |