|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.I.N.V | | | |
| **Fecha del plan** | 15 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **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:** | Brindar una psicoeducación de la psicología positiva de os pilares de la autoestima de Martin Seligman. Realizar dos técnicas de este enfoque: reconocer las fortalezas y debilidades, y pensar en la ausencia de las cosas que uno tiene. El objetivo de las mismas es que la paciente pueda tener una visión honesta sobre sí misma y a apreciar las cosas que tiene. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Autoestima: comprender la predisposición de la paciente a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida  - Emociones positivas: reconocer los beneficios de las emociones positivas en todos los aspectos de la vida del individuo.  - Relaciones positivas: reconocer que el aumento de las habilidades sociales es consecuente con un mayor estado de bienestar y felicidad.  - Sentido y compromiso: reconocer la capacidad para experimentar y buscar el significado y propósito de la vida. | | | |
| **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 (10 minutos). 2. Actividad: se prosigue a dar un pequeño resumen de lo que es la psicología positiva según Martin Seligman, la cual busca brindar una alternativa de bienestar psicológico que no se centra tanto en combatir la tristeza, la depresión y otras formas desadaptativas, sino que más bien concentra sus esfuerzos en potenciar aquellas dinámicas psicológicas sanas que ya están presentes en el individuo.   Esto se realizará por medio de dos actividades: escribiendo las fortalezas y debilidades, y pensando en la ausencia de las cosas o personas que tienes. Al escribir las fortalezas y debilidades, la paciente tendrá una visión honesta sobre sí misma que le permitirá crecer y mejorar día tras día. Además, ayudará a que se conozca a sí misma y a explicar las emociones.  La actividad de pensar en la ausencia de las cosas que tienes, ayudará a la paciente a imaginar que un evento importante en su vida no sucedió, y ayudarla a apreciar y sentirse más feliz con ello. Se realizará por medio de las preguntas: ¿Cómo sería su vida sin su pareja? ¿dónde estaría hoy si no hubiese tenido cáncer? Este tipo de preguntas hará más consciente a la paciente de lo que tiene en su vida (40 minutos).   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. | | | | |