|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.I.N.V | | | |
| **Fecha del plan** | 29 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | | 14 |
| **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:** | Escribir una carta de gratitud hacia ella y misma y luego a su esposo basándose en la teoría de la Psicología Positiva. El objetivo es que la paciente pueda tener un momento para dedicarle tiempo a estar agradecida hacia sí misma y hacia su esposo por medio de palabras positivas que pueda reconocer sus propias fortalezas, y mejorar su relación de matrimonio. | | | |
| **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 una pequeña retroalimentación acerca de 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.   Ya que la semana pasada se decidió enfocar la sesión al reconocimiento de las fortalezas, se dará una retroalimentación de las mismas que la paciente pudo reconocer a partir de sus logros. Después de realizar esto, se prosigue ya a explicar que se estará haciendo una pequeña carta hacia sí misma y que aspectos quisiera agradecerse. Se le argumenta que las personas no suelen dedicar tiempo a reconocer los logros y fortalezas de uno mismo y de los demás, así que esto ayudará a que pueda tener una autoestima más estable.  Después, se abordará acerca de su matrimonio y cómo ha sido su relación estas últimas semanas. Se le explica que también se hará una carta de agradecimiento hacia su esposo, para que él se sienta reconocido por sus logros y que la paciente pueda verbalizar los aspectos positivos que le quiera decir (45 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. | | | | |