|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.I.N.V | | | |
| **Fecha del plan** | 13 de agosto del 2021 | **N°. de sesión** | | 3 |
| **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 un breve resumen acerca del conocimiento de la autoestima por medio del primer pilar de Nathaniel Branden (vivir conscientemente): explicar estrategias de autoverbalizaciones y autoafirmaciones. Además, enseñar a la paciente a vivir en el presente y en el día; agradecer y aprovechar lo que se tiene.  Brindar un mejor conocimiento de la autoestima por medio de otro pilar de Nathaniel Branden (autoaceptación) | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Autoestima: comprender la predisposición de la paciente a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida  - Vivir en el presente: 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  - 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.  - Autoverbalizaciones: elaborar aquellas frases que la paciente pueda repetirse a sí misma de forma consciente.  - Autoafirmaciones: elaborar declaraciones que la paciente debe decirse a sí misma para reforzar su autoestima | | | |
| **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 (5 minutos). 2. Actividad: se prosigue a recapitular lo enseñado el semestre pasado, definiendo nuevamente la autoestima y que asuntos inconclusos de la infancia tuvieron un impacto en el desarrollo de la paciente.   Luego, se prosigue con el pilar de “darse cuenta” o “vivir conscientemente”. Esto se hará con una técnica de relajación llamada focalización. En relajación dar las siguientes instrucciones: Contacta tu relajación... y tu respiración. Date cuenta de qué partes de tu cuerpo detectas más fácilmente... ¿Cuál es la sensación?... Da una palabra que describa la sensación... ponla dentro de una frase... Repite esta frase mentalmente varias veces... ¿Dónde sientes la tensión?... ¿De qué te habla esa sensación o tensión?... ¿Con qué la relacionas?... Salir lentamente de la relajación. Compartir y procesar.  Después, introducir lo que es la autoaceptación: consiste en aceptar y aprobarse a uno mismo y cada una de las partes que nos forman o nos integran, teniendo en cuenta tanto nuestras virtudes y nuestros defectos, ya que todos forman parte de nuestro ser.  Luego, se prosigue a elaborar autoverbalizaciones y autoafirmaciones con la paciente, las cuales tienen como objetivo que ella las diga de forma consciente para reforzar su autoestima y que se declare a sí misma elementos positivos de ella (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. | | | | |