**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre:** Octavo |
| **Profesora encargada:** |
| Licda. Mafer Jerez |

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 3

**Nombre del paciente:** Z.I.D.L.A.

**Fecha y hora de la sesión:**

1. **Después de concluir la sesión con el paciente, completar el siguiente cuadro:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Disminuir el nivel de activación y mejorar el equilibrio mental, emocional y físico por medio de la respiración consciente. |
| **Áreas trabajadas** | * Emociones * Preocupaciones y/o problemas * Metabolismo en general * Sistemas (respiratorio, circulatorio e inmunológico) |
| **Método-técnica** | La respiración consciente es el proceso de centrar la atención en la respiración realizándose de una forma profunda con el fin de adquirir los numerosos beneficios físicos y mentales. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x No:

¿Por qué? Debido a que se logró que la paciente comprendiera el objetivo de la respiración consciente y mejorara el equilibrio mental, emocional y físico.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Porqué la paciente comprendió en que momentos debe de usar la respiración consciente y porque en la práctica logró realizar las respiraciones adecuadamente.

1. **Información significativa de la sesión:**

La paciente se conectó veinte minutos tarde indicando que "se había atrasado en el trabajo y que estaba muy apenada porque era la primera vez que se conectaba tarde", luego de esto comentó que “últimamente ha tenido mucho trabajo, pero que independientemente de eso ha estado muy feliz y tranquila”.

Luego se inició la intervención y ella comentó que “el poder aprender a respirar bien la emocionaba porque es algo que considera necesario, más cuando se relaciona con la meditación”. La paciente se mostró completamente abierta y dispuesta a realizar la técnica, preguntó cuáles eran los objetivos y al explicárselos mencionó que “nunca se hubiera imaginado que la respiración tuviera tantos objetivos”.

Primero se le explicó a la paciente en qué consistía la respiración consciente, luego se le explicó cuáles eran los sistemas y órganos involucrados en la respiración y finalmente se le explicó cuáles eran los pasos fundamentales para una buena respiración (inhalar, retener y exhalar).

Posteriormente se comenzó a practicar los ejercicios de respiración, primero los de respiración diafragmática, específicamente la respiración rítmica, dado que, la paciente tenía que inhalar en 4 segundo, sostener en 2 segundos, exhalar en 4 segundos y sostener nuevamente en 2 segundos. La paciente mencionó que “el poder respirar así con números lo hacía más fácil”, junto con esto también añadió que “ese número (4-2-4-2) sería su número de emergencia”.

Al finalizar con la respiración diafragmática se realizó una respiración Zen, en esta la paciente debía de repetir ciertas frases preestablecidas cada vez que inhalaba y/o exhalaba. La paciente comentó que “la respiración Zen fue de lo mejor que ha hecho porque nunca se hubiera imaginado que se puede unir la respiración con los pensamientos”. Antes de concluir la sesión ella comentó que fue la mejor técnica que ha hecho y que “definitivamente iba a ponerla en práctica siempre”.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó con vestimenta formal y adecuada para su edad, pelo suelto, maquillaje y accesorios (aretes), su higiene persona era muy prolija y cuidadosa, su postura fue recta, pero conforme avanzó la sesión su postura se volvió más relajada. Su mirada y expresión denotaban amabilidad, felicidad y disposición.

La paciente se mostró cooperativa, franca y abierta, en ningún momento se mostró temerosa, hostil o cautelosa. Su habla era normal, su tono y velocidad también y contaba todo con muchos detalles. Su estado de ánimo era de felicidad y calma, este era adecuado para el contenido del pensamiento y se encontraba en una intensidad normal. Así mismo, su lenguaje verbal y no verbal eran coherentes.

No presenta alucinaciones, percepciones defectuosas, ideas delirantes, malinterpretaciones ni ideas fóbicas o delirantes. Se encuentra orientada en tiempo, persona y lugar, y su memoria, aprendizaje, atención, concentración, base de información e inteligencia se encuentran en excelente estado. Finalmente es capaz de comprender proverbios y analogías.

1. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?**

Es muy importante que el terapeuta tome en cuenta los gustos y los hobbies de cada paciente, para poder realizar actividades acordes a estos y así el paciente se sienta más cómodo y feliz de hacer cada actividad.

Firma / sello de asesora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_