|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Segundo |
| **Profesora Encargada** | Dalia Valladares |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** María Andrea De León

**Año que cursa:** Tercer año

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** A.P

**Fecha y hora de la sesión:** 23/10/2021 10:00-11:00 am

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Establecer *rapport* con la paciente, utilizar la técnica de relajación progresiva para lograr reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular. |
| **Áreas trabajadas** | Se trabajo en mejorar la relación interpersonal con la paciente por medio de preguntas abiertas acerca del desarrollo de su semana.  Así mismo, se utilizó la técnica de relajación progresiva con el fin de reducir los niveles de activación por medio de una disminución progresiva de la tensión muscular de la paciente. |
| **Método-técnica** | Relajación progresiva de Jacobson |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_X No: \_\_\_\_

¿Por qué? Se cumplió con todo la planeado para esta sesión sin ningún problema.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente mostró una buena capacidad de relajación, y refirió sentirse muy bien tras realizar el ejercicio.

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

La paciente mostró una buena comprensión de instrucciones y se mostró también muy interesada en la actividad. Pudo también, identificar las áreas en las que sentía más tensión y por ende le fue más difícil destensar y relajar (pies y manos).

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó a la sesión con una blusa verde. Su aspecto físico denota una higiene adecuada e interés por su cuidado personal.  Durante la sesión se mostró bastante abierta y dispuesta a cumplir con lo que se iba solicitando, así como concentración a la hora de realizarlo. En cuanto a su estado de ánimo, este pudo verse feliz y tranquilo, inclusive ella mencionó sentirse “muy bien” tras finalizar el ejercicio.

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

Aprendí que muchas veces se nos olvida la importancia y el efecto positivo que puede tener en los pacientes algo tan simple como un ejercicio de relajación, en donde se tenga un control de su respiración y se destensen los músculos.

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