



ANEXO 4.1: ¿CÓMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA RELAJACIÓN?

Descripción de la actividad: Indica con una cruz qué te han parecido las diferentes sensaciones tratadas en la sesión de relajación, valorando los ítems del 1 al 5.

CUESTIONES	1	2	3	4
La capacidad para relajarte durante las actividades de relajación, te han parecido...				
¿Cómo te han parecido los ejercicios de respiración? Inspirar, retener el aire y espirar.				
¿Cómo te ha resultado concentrarte en las diferentes partes del cuerpo?				
Este método de relajación es una herramienta que considero..... para poder practicar cuando la necesite de manera autónoma.				
El hábito de relajarse, con la práctica regular puede, ser una tarea, para realizar en casa.				
¿Cómo te ha resultado experimentar la sensación de pesadez en las diferentes extremidades?				
¿Cómo te ha resultado experimentar la sensación de calor en todo el cuerpo?				
En el ejercicio de la respiración; el intentar tener una respiración serena y regular te ha resultado ...				
Si te plantearas realizar estos ejercicios por tu cuenta. ¿Cómo los considerarías?				
La sensación de contracción muscular te ha resultado de realizar.				
La sensación de distensión muscular; te ha parecido de realizar.				

1= Fácil; 2= Relativamente fácil, 3= Difícil; 4= Muy difícil

Describe la experiencia y sensaciones vividas: