

LISTA DE AUTO-CHEQUEO DE LA RELAJACIÓN RBSA

(Usa la lista como guion para ir comprobando que ejecutas todos los pasos necesarios)

	SI	NO
A.- Previos (establecimiento de la relación):		
1. Me he presentado (nombre y función) al paciente.		
2. Le he explicado el por qué de la relajación (contextualización).		
3. Le he preguntado por su experiencia y conocimientos previos de la relajación.		
4. Le he preguntado por las palabras, imágenes, música y situaciones que más le relajan.		
5. He creado una atmósfera de confianza y seguridad.		

	SI	NO
B. Explicaciones básicas y preliminares (preparación para la relajación):		
6. Le he explicado la postura de relajación claramente.		
7. Le he explicado la respiración diafragmática claramente.		
8. He chequeado su postura antes de empezar.		
9. He utilizado un lenguaje claro y coherente.		

	SI	NO
C.- Desarrollo (sesión de relajación):		
10. He seguido la secuencia correctamente (postura, respiración, sugerencias, imaginación, cierre).		
11. Volumen de voz en general medio/bajo (ha ido decreciendo para subir al final).		
12. He usado un tono de voz suave y monótono. Enérgico al cierre.		
13. He hablado lenta y pausadamente (ha ido decelerando para al final acelerar).		
14. Contenidos repetitivos y adecuados (usé las palabras e imágenes que el paciente me facilitó).		

	SI	NO
D.- Post sesión:		
15. He dedicado un tiempo a comentar cómo se ha sentido.		
16. He dado respuesta a sus dudas, quejas o sugerencias.		