



EVALUANDO SU EJERCICIO DE RELAJACIÓN

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10
Muy Tenso(a) Un poco relajado(a) Muy relajado(a)

Fecha	¿Por cuánto tiempo se relajó?	¿Nivel de estrés al principio?	¿Nivel de estrés al final?

Notas
