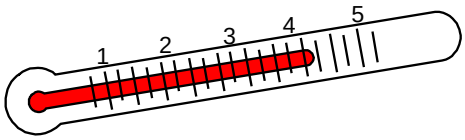
Apéndice A

Diario de Relajación

Diario de relajación: Evaluación de tensión

Use esta escala para evaluar su nivel de tensión



1 = No me siento tenso/a
2 = Un poco tenso/a
3 = Bastante tenso/a
4 = Muy tenso/a
5 = Extremadamente tenso/a

FECHA	TENSIÓN	COMENTARIO (por qué me sentí así, etc.)
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	
	Antes de relajarme: _____ Después de relajarme: _____	