

Autoregistro Práctica Relajación Muscular Progresiva:

Día de la semana							
Relax previo (0 - 4)							
Lugar							
Hora							
Relax post (0 - 4)							
Observaciones:							

Instrucciones: Rellenar antes de la práctica el grado de relajación percibido. Al concluir el ejercicio, rellenar el lugar, hora, grado de relajación percibido posterior a la práctica y observaciones.

Clave: 0: Nada relajado/a.

1: Algo relajado/a.

2: Suficientemente relajado/a.

3: Bastante relajado/a.

4: Totalmente relajado/a.