



### Hoja de trabajo 11.2. Escalas del estrés:

Para proteger la salud, estrés y relajación deben estar en equilibrio. Si prevalece el estrés, la balanza se desequilibra. Esto aumenta el riesgo de recaídas (Escala de Estrés adaptado de Behrendt, 2004).

Por favour, anota las fuentes de estrés y de relajación de la actualidad en los cajones.

