1. Apunte el grado de dificultad que le ha supuesto mantener su voz a lo largo de cada día:

0= Nada de esfuerzo — Máximo esfuerzo =10

Día 1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Día 2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Día 3	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Día 4	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Día 5	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Día 6	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Día 7	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Apunte los acontecimientos que usted crea que han podido influir sobre su voz cada día. A modo de ejemplo se podría citar: pasar frío, haber gritado demasiado, haber hablado mucho, una salida nocturna, el aire acondicionado, mucho rato de teléfono, la visita de un amigo, un disgusto, una caída, un malestar físico, etc.

Día 1: *_____
*_____
*_____

Día 2: *_____
*_____
*_____

Día 3: *_____
*_____
*_____

Día 4: *_____
*_____
*_____

Día 5: *_____
*_____
*_____

Día 6: *_____
*_____
*_____

Día 7: *_____
*_____
*_____