

HOJA DE REGISTRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Queremos ayudarte a que entiendas los tipos de cosas que afectan cómo te sientes. Para la próxima semana, escribe algunas cosas que estás haciendo y cómo te sientes cada día. Trata de escribir al menos una cosa cada mañana hasta la hora del almuerzo, una cosa cada tarde hasta la hora de la cena, y una cosa cada noche. Usa la **escala del estado de ánimo** para mostrar qué tan estresado te sientes. Un "10" significaría lo más estresado que te has sentido, y un "1" significaría lo más calmado y relajado que te has sentido.

Día de la semana	Mañana	Tarde	Noche	Calificación general del día

Un ejemplo de un "1" (lo mejor) sería: _____

Un ejemplo de un "10" (lo peor) sería: _____