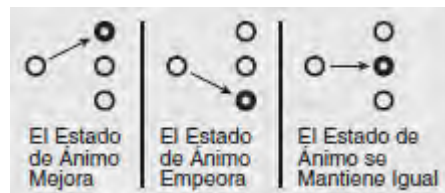


HOJA DE EJERCICIOS 6.3: EL CAMINO QUE LLEVA A UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLE

Su realidad personal se construye de momento a momento.

- En cada momento de nuestras vidas, escogemos que vamos a pensar, hacer, decir y como tratar a otras personas.
- Cada decisión mejora o empeora nuestro bienestar emocional o lo mantiene igual.
- *Cada una de nuestras decisiones puede tener un efecto mínimo en nuestro estado de ánimo. Pero la acumulación de varias decisiones puede ocasionar un cambio acentuado en nuestro estado de ánimo.*



El camino que nos lleva al peor estado de ánimo

El ejemplo de Violeta

1. Se despierta.
2. Se queda en la cama.
3. Ignora el teléfono.
4. Se queda en su casa.
5. Se siente triste y sola.
6. Empieza a llorar.

The diagram shows a path of 11 numbered circles (O1 to O11) connected by arrows. The path starts at O1 and moves downwards and to the right through O2, O3, O4, O5, O6, O7, O8, O9, O10, and finally O11. The circles are arranged in a grid-like pattern, with each step moving down one or two rows and right one column.

El camino que nos lleva a un estado de ánimo saludable

El ejemplo de María

1. Se despierta.
2. Se levanta de la cama.
3. Contesta el teléfono.
4. Habla por teléfono.
5. Asiste a su cita prenatal.
6. Se siente mejor porque está cuidando de su embarazo.

The diagram shows a path of 11 numbered circles (O1 to O11) connected by arrows. The path starts at O1 and moves upwards and to the right through O2, O3, O4, O5, O6, O7, O8, O9, O10, and finally O11. The circles are arranged in a grid-like pattern, with each step moving up one or two rows and right one column.

¡Las actividades que hacemos y los pensamientos que tenemos durante el día nos ayudan a construir la realidad de ese día!