

HOJA DE EJERCICIOS 9.4: EL “TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO”

- Cada noche, antes de acostarse, marque con un circulo el número (del 1 al 9) en la columna que indica cómo se sintió ese día.
- Cuente el número de contactos positivos y negativos que tenga cada día. Note si existe una relación entre cómo se sintió y los dos tipos de contactos con otras personas.

DÍA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
PEOR ESTADO DE ANIMO	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Número de contactos POSITIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de contactos NEGATIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____