

# HOJA DE EJERCICIOS:

## Mi Ánimo y mi realidad personal

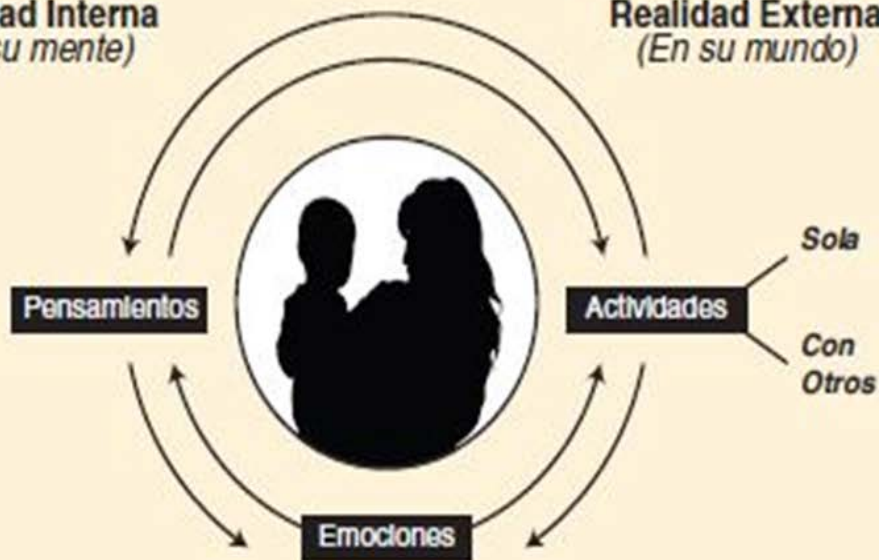
- Es importante entender su estado de ánimo. ¿Cómo influye el estado de ánimo en nuestras vidas?
- Para tener un estado de ánimo saludable y sentimientos positivos, es importante aprender cómo manejar nuestra realidad personal.
- Nuestra realidad personal está dividida en dos partes.

<p><b><u>La realidad de nuestra mente:</u></b> <i>Cómo pensamos</i> ↓ <i>Nuestra realidad "interna"</i></p>	<p><b><u>La realidad de nuestro mundo:</u></b> <i>Lo que hacemos</i> <i>Con quién nos relacionamos</i> <i>Nuestra salud</i> <i>Qué ocurre en nuestro vecindario</i> ↓ <i>Nuestra realidad "externa"</i></p>
---	---

### MI REALIDAD PERSONAL

Realidad Interna  
(En su mente)

Realidad Externa  
(En su mundo)



*Promoviendo el vínculo afectivo entre la mamá y el bebé usando estrategias cognitivas-conductuales.*

Este dibujo demuestra cómo entendemos la relación entre nuestra realidad personal y nuestro ánimo