



# HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO, YO ESCOJO PROPÓSITO

## APRENDER CÓMO NUESTROS CONTACTOS CON LAS DEMÁS PERSONAS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS

9	
8	
7	
6	
5	(una situación)
4	
3	
2	
1	

### Instrucciones

1. Empiece con una situación. Algo verdadero e importante. Por ejemplo: "Está lloviendo", "no tengo energía", "padezco de diabetes". Escriba la situación en la línea número 5.
2. Piense en un contacto con otra persona que podría hacer que decayese su estado de ánimo. También puede pensar en como la falta de contacto podría hacer que decayese su estado de ánimo. Al principio escoja un contacto o falta de contacto que disminuiría su estado de ánimo del nivel 5 al 4, luego otro contacto o falta de contacto que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego al 1. Escríbalos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría en cada situación.
3. Piense en contactos que puede tener que le harían sentirse mejor. Piense en pasar tiempo con personas haciendo cosas que le harían sentirse bien y hasta mejor. Primero, piense en algo que le haría sentirse un poquito mejor (un estado de ánimo de 6), luego piense en contactos que le haría sentirse aún mejor (un 7), y así sucesivamente. Escríbalos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría en cada situación.

- 
- Yo elijo a la persona con quién deseo compartir mi tiempo y que tanto tiempo pasar con esa persona.
  - Los contactos negativos o tener pocos contactos, pueden hacer decaer mi estado de ánimo.
  - Puedo pasar tiempo con personas positivas y saludables quienes me apoyan.
  - Cuando tengo contactos positivos con otros, es más probable que tenga pensamientos positivos acerca de mí y mi vida.
  - Los contactos positivos con las demás personas ayudan a que mi estado de ánimo mejore.



## **HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO, YO ESCOJO PROPÓSITO**