

HOJA DE EJERCICIOS 5.3: EL “TERMÓMETRO” DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Cada noche, antes de acostarse, marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica cómo se sintió ese día.
- Debajo de cada columna anote cuantas actividades agradables hizo ese día. Revise si existe una relación entre cómo se siente y la cantidad de actividades agradables que hizo cada día.

DÍA:							
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	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
	3	3	3	3	3	3	3
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Número de Actividades AGRADABLES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____