

HOJA DE EJERCICIOS 1.5: ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO



La Escala rápida del estado de ánimo le permite realizar un seguimiento de su estado de ánimo todos los días. Le permitirá aprender a percibir cómo se siente, de modo que pueda aprender a tener estados de ánimo más saludables y enseñarle a su bebé a equilibrar su estado de ánimo.

Cómo completar la Escala rápida del estado de ánimo:

Cada noche, antes de acostarse, encierre en un círculo el número (entre 1 y 9) que indique cómo se sintió ese día. No hay una respuesta correcta o incorrecta.

- Si su estado de ánimo es regular, (ni alto ni bajo), encierre en un círculo el número 5.
- Si es mejor que regular, encierre en un círculo un número mayor que 5.
- Si es peor que regular, encierre en un círculo un número menor que 5.

Lo más recomendable es guardar la escala cerca de la cama, para que antes de acostarse, pueda pensar en su día y calificar su estado de ánimo correspondiente.

FECHA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
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
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1