

HOJA DE EJERCICIOS 7.4: ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y CONTACTO CON LAS PERSONAS



- Todas las noches antes de acostarse, encierre en un círculo un número del 1 al 9 que mejor represente su estado de ánimo.
- En la parte inferior de cada columna encontrará un espacio donde puede anotar cuántos contactos positivos y negativos tiene cada día. Vea si existe una relación entre cómo se siente y las personas con quienes tiene contacto.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
FECHA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
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
Cantidad de contactos POSITIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cantidad de contactos NEGATIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____