

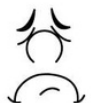
# ¿Qué me dice mi estado de ánimo?



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Despertar - 11 AM							
11 AM - 3 PM							
3 PM - 7 PM							
7 PM - 11 PM							
11 PM - Despertar							

Usa esta tabla para hacer un seguimiento de tu estado de ánimo. Asegúrate de anotar lo que estabas haciendo cuando te sentías así. Aquí hay una lista de palabras para ayudarte:

*No puedo dormir* • *Enojado/a* • *Irritado/a* • *Ansioso/a* • *Triste* • *Decepcionado/a* • *Molesto/a* • *Frustrado/a* • *Aburrido/a* • *Apagado/a* • *Desocupado/a* • *Solitario/a* • *Bien.* • *En paz* • *Esperanzado* • *Feliz* • *Emocionado*



- ¿Notas algún patrón?
- ¿Ves algo que quieres cambiar?

- ¿Que estabas haciendo cuando tenías el humor que quieres cambiar?
- ¿Hay algo que puedes hacer de manera diferente la próxima vez?

