HOJA DE TRABAJO GRATIS

Registro semanal de ánimo

Cada día califica tu ánimo del 1 (muy bajo) al 5 (muy bien) y escribe qué herramienta usaste. Al final de la semana busca patrones.

Día	Ánimo (1–5)	Horas de sueño	Herramienta que usé	¿Qué me ayudó?
Lun	O1 O2 O3 O4 O5			
Mar	O1 O2 O3 O4 O5			
Mié	O1 O2 O3 O4 O5			
Jue	O1 O2 O3 O4 O5			
Vie	O1 O2 O3 O4 O5			
Sáb	O1 O2 O3 O4 O5			
Dom	O1 O2 O3 O4 O5			

Esta semana noté:

La próxima semana quiero probar:

Idea original: *Basado en el automonitoreo del ánimo de la Terapia Cognitivo-Conductual (Aaron T. Beck, MD) y la Activación Conductual (Peter M. Lewinsohn, PhD; Neil S. Jacobson, PhD). Hoja adaptada por Sede Counseling.*