

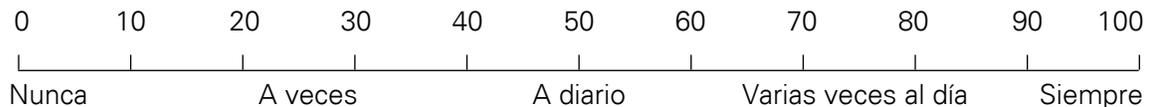
FORMULARIO 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo

Rellene este formulario para puntuar y seguir la frecuencia, la intensidad y la duración de cualquier estado de ánimo que desee mejorar. Este formulario también se puede utilizar para puntuar y seguir emociones positivas, como la felicidad.

Estado de ánimo: _____

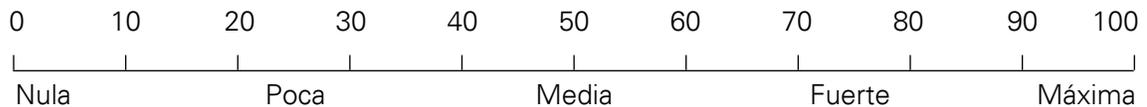
FRECUENCIA

Marque el número de la escala que describa mejor con qué frecuencia ha sentido este estado de ánimo durante la última semana:



FORTALEZA

Marque la intensidad del estado de ánimo durante la última semana. Puntúe el momento de mayor intensidad, aunque la mayor parte del tiempo no haya sido tan elevada. Una puntuación de 0 significa que no ha sentido el estado de ánimo en toda la semana. Una puntuación de 100 significa que nunca lo había sentido con tanta intensidad. Los estados de ánimo muy intensos tendrán una puntuación superior a 70. Si cree que la intensidad ha sido media, valórela entre 30 y 70. Si la intensidad ha sido baja, entre 1 y 30.



DURACIÓN

Marque el número de la escala que indique el tiempo total que ha sentido el estado de ánimo con más intensidad (basándose en la puntuación que ha dado en la escala de intensidad). Si no lo ha sentido en toda la semana, puntúe la duración con 0.

