

EJERCICIO. Puntuaciones de los estados de ánimo

Rellene el formulario 15.2 para anotar las puntuaciones de la frecuencia, la intensidad y la duración del estado de ánimo del formulario 15.1. Puede representar la frecuencia con *F*, la intensidad con *I* y la duración con *D*, o usar un color diferente para cada una. Hacer el seguimiento de las tres puntuaciones en el mismo gráfico permite ver los avances realizados al aprender las técnicas de *El control de tu estado de ánimo*. Rellene una copia del formulario 15.2 para cada estado de ánimo que quiera seguir. Por ejemplo, si estuviera puntuando la vergüenza y la felicidad, habría que hacer el seguimiento de cada una en un formulario 15.2 diferente.

FORMULARIO 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo

Estado de ánimo:

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Fecha																			