

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Monitoreo de emociones

Poder monitorear y hacer un seguimiento de tu estado de ánimo es una habilidad muy útil para ayudarte a ser más consciente de tus emociones. También puede darte información sobre las cosas que podrías necesitar y ayudarte a comunicar esa necesidad. Elige tres emociones para monitorear esta semana. Anota la intensidad de la emoción, cualquier sensación física que hayas notado y lo que estaba ocurriendo en el momento en que sentiste la emoción.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Emoción: _____ | Emoción: _____ | Emoción: _____ |
| Califica la intensidad: | Califica la intensidad: | Califica la intensidad: |
| Sensaciones físicas: | Sensaciones físicas: | Sensaciones físicas: |
| Qué estaba pasando: | Qué estaba pasando: | Qué estaba pasando: |

Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.

