

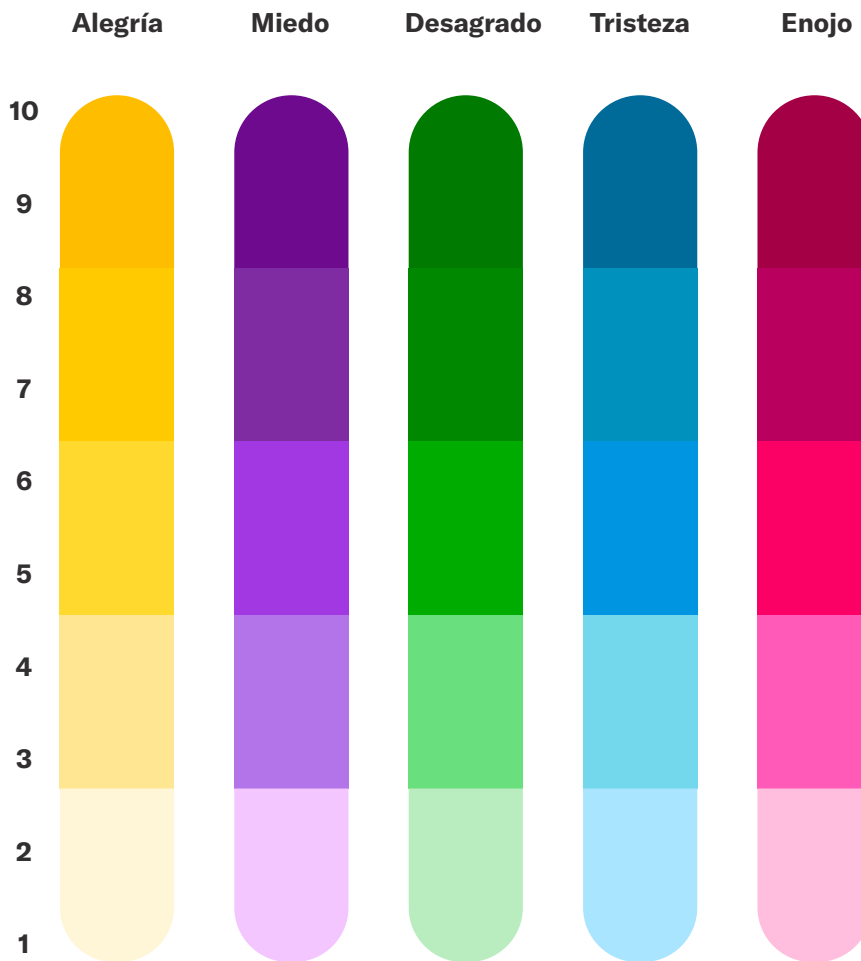


COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

Termómetro de sentimientos

Observa la escala a continuación y para cada sentimiento elige el tono que mejor corresponda a lo que has sentido hoy. Un tono claro significa que sientes un poco de ese sentimiento y un tono oscuro significa que sientes mucho de ese sentimiento.



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.