



Este libro pertenece a



¿Qué es un rastreador del estado de ánimo?

Un rastreador de estado de ánimo es una herramienta que se utiliza para mantener un registro del estado de ánimo de una persona a intervalos regulares.

El propósito de este tipo de herramienta es ayudar a buscar patrones en cómo los estados de ánimo varían a lo largo del tiempo y debido a diferentes situaciones y circunstancias.

¿Por qué es importante?

El seguimiento del estado de ánimo puede ser útil por diferentes razones, por ejemplo:

- Identificar los desencadenantes externos e internos que provocan cambios de humor o fluctuaciones del estado de ánimo.*
- Obtenga más información sobre cómo factores como el sueño, la dieta y las actividades diarias afectan su estado de ánimo.*
- Desarrollar técnicas de afrontamiento para ayudar a lidiar con estados de ánimo negativos y comportamientos no deseados.*

Consejos para el seguimiento de tu estado de ánimo

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para que este diario de seguimiento sea más efectivo:

Establecer notificaciones

A medida que empiezas a seguir tu rutina diaria, es fácil recurrir a tus comportamientos habituales y olvidarte de registrar tus emociones. Configura alarmas para que te avisen cuando sea momento de reflexionar; este recordatorio puede marcar la diferencia en tu seguimiento del estado de ánimo.

Rastrear el espectro completo de emociones

No te limites a registrar cómo te sientes cuando algo sale mal o experimentas emociones negativas. Asegúrate de anotar los momentos en que te sientes emocionado o en paz. Identificar las cosas que te hacen feliz puede ayudarte a elegir métodos de afrontamiento saludables.

Tómate tiempo para reflexionar y escribir

Intenta ir un poco más allá de simplemente registrar tus sentimientos. Si puedes, tómate un tiempo para escribir un par de frases sobre tu estado de ánimo, tus desencadenantes y tus reacciones. Esto puede proporcionarte información valiosa sobre tu salud mental y hacer que el seguimiento del estado de ánimo sea una actividad más significativa y terapéutica.

Sé honesto







Si bien puede ser tentador pasar por alto los sentimientos negativos y registrar solo los positivos, es importante ser lo más sincero posible.

Amar

Su

Ser

Ánimo

					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha: _____ ME TRO T EN T F S S

Horas de sueño: _____

Nivel de energía: _____

3 cosas por las que estoy
agradecido hoy

1	_____
2	_____
3	_____

3 objetivos para hoy

1	_____
2	_____
3	_____

Desayuno	Almuerzo	Actividades
<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	
Cena	Aperitivos	<div></div>
<div></div>	<div></div>	

Pensamientos y reflexiones / Espacio libre