

pensio

Rastreador de estado de ánimo diario

3 min

Un registro diario y estructurado de tu estado de ánimo: califícalo, anota qué lo influyó y sigue los patrones con el tiempo.

SECCIÓN 1

Fecha

SECCIÓN 2

Estado de ánimo (1–5)

= Difícil · 2 = Sin ánimo · 3 = Más o menos · 4 = Bien · 5 = Muy bien

****Calificación:****

SECCIÓN 3

¿Qué influyó en mi estado de ánimo hoy?

SECCIÓN 4

Una palabra para describir cómo me siento ahora mismo:

Notas (opcional)
