G-HEALTH ENTERPRISES

Manejo de mi estado de ánimo

Marca con una exis (x) en el espacio que indique como te sientías a esa hora del día. Si no hay una categoría para tu estado de ánimo, escribe como te sientes debajo de “Otro”. Escribe bajo “Notas”, por qué te sientes así o que era lo que influenciaba como te sientes.

Fecha:

Hora	Feliz	Triste	Enojada	Cansada/o	Emocionado/a	Ansioso/a	Otro	Notas
6AM-9AM								
9AM-12PM								
12PM-3PM								
3PM-6PM								
6PM-9PM								
9PM-12AM								
12AM-3AM								
3AM-6AM								