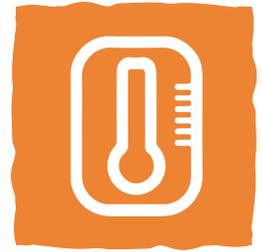


El medidor del estado de ánimo

Descubrir cómo nombrar y compartir lo que sentimos



¿Eres siempre consciente de cómo te sientes? A menudo, pasamos el día sin pensar en ello. Sin embargo, asignar un número diario entre el 1 y el 10 y pensar en lo que te llevó a esa elección es una forma estupenda de mantenerte en contacto con tus emociones y desarrollar un sistema de alerta temprana si las cosas no van bien.

FACTURACIÓN

Póngase un número en el medidor de estado de ánimo del 1 al 10, siendo uno “nada bien” y diez “genial”. Piense y anote en un papel qué es lo que le motiva ese número: ¡pueden ser muchas cosas!


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10


COMPARTIR

Dobla el papel y entrégalo. El animador compartirá el rango de números con todo el grupo.

DISCUTA

¿Cómo reaccionaste ante la variedad de números?

¿Qué te ha sorprendido?

¿Qué le dirías a alguien que se siente como un 2?

¿Cómo te gustaría que alguien se acercara a ti si te sintieras como un 1 o un 2?

¿Por qué a veces es difícil hablar de cómo nos sentimos realmente? ¿Hay alguien con quien te comunicas regularmente? ¿Con quién? ¿En qué te ayuda?

Registro Diario

Es difícil evaluar nuestros propios sentimientos, y mucho más hablar de ellos. Durante los próximos 7 días, comprueba cómo te sientes cada día y anótalo en una escala del 1 al 10. Cuando acabe la semana, revisa tus anotaciones y reflexiona. Cuando acabe la semana, revisa tus anotaciones y reflexiona.

DÍA 1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DÍA 2		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DÍA 3		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DÍA 4		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DÍA 5		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

DÍA 6		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DÍA 7		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Reflexiones y Acciones

¿Qué ocurrió cada día que hizo subir o bajar el número? ¿Qué sentimientos positivos o negativos se produjeron?

¿Qué tendencias hubo? Haz una lista de las cosas que han ido BIEN esta semana, al menos una al día. **Reflexionando sobre toda la semana, ¿qué número le daría y por qué?**