

Apéndice F

Eventos Agradables y Su Estado de Animo

ESTADO DE ANIMO Y EVENTOS AGRADABLES

Describa una actividad que usted hizo que le mejoró su estado de ánimo durante esta semana.

Usando la siguiente escala , indique su nivel de ánimo antes y después de la actividad que usted hizo.



Su nivel de ánimo *antes* de la actividad _____

Su nivel de ánimo *después* de la actividad _____