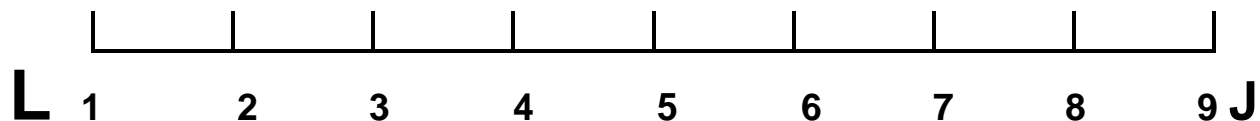


# Apéndice G

Diario de Su Estado de Animo  
La Lista de los 10 Eventos más Agradables  
Seguimiento de Eventos Agradables

## DIARIO DE SU ESTADO DE ANIMO

1. Por favor evalúe su estado de ánimo cada día, usando esta escala de 9 puntos indique como se sintió (deprimida o feliz). Si se sintió muy bien apunte un número alto en la gráfica (por ejemplo, 9). Si se sintió regular, apunte 5. Y si se sintió bajo de ánimo o deprimida(o), apunte un número bajo (por ejemplo, 1)



2. En el espacio al lado de la puntuación de cada día, por favor escriba brevemente las dos razones principales del porque usted cree se sintió de esa manera. Intente ser lo más específica(o) posible.

FECHA:	PUNTUACION ANIMO:	POR QUE ME SENTI DE ESTA MANERA::
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____
		1. _____ 2. _____

## SEGUIMIENTO DE EVENTOS AGRADABLES

Días							
Eventos agradables							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Total de cada día							

**LOS DIEZ EVENTOS AGRADABLES MÁS IMPORTANTES QUE  
ME GUSTARIA HACER**

**Los diez eventos agradables más importantes que me gustaria hacer son.....**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**