

Registro del estado de ánimo

Estado de ánimo		Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Muy elevado	10							
	9							
Elevado	8							
	7							
Neutral	6							
	5							
Deprimido	4							
	3							
Muy deprimido	2							
	1							
Sueño		Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Desperté a las:								
Me dormí a las:								

Señales y síntomas	Anote cualquier señal o síntoma de depresión o manía que usted tenga. Explique si es necesario. Usted puede utilizar algunas de las siguientes palabras o anotar las suyas. • ansiedad • irritabilidad • cambios en el sueño • motivación (↑/↓) • ánimo (↑/↓) • rumia • paranoia • uso de sustancias • sociabilidad (↑/↓) • energía (↑/↓)
Lun.	
Mar.	
Miér.	
Jue.	
Vie.	
Sáb.	
Dom.	