

**TE INVITO A CONOCER
TU TRISTEZA**



Hola! Te invito a conocerte aún más y reconocer como se manifiesta la tristeza en tu vida.

Te propongo a lo largo de una semana, escribir del 0 al 10 (siendo 0 “nunca” y 10 “siempre”) la recurrencia de los síntomas descritos en cada uno de tus días.

Al finalizar la semana te dejaré unas preguntas que te ayudarán a analizar tus resultados.

Esperamos que te sea de utilidad.

Equipo de Psicomundo



Registro semanal



REGISTRA DEL 0 AL 10 (SIENDO 0 "NUNCA" Y 10 "SIEMPRE")

DURANTE 2 SEMANAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Estado de ánimo triste la mayor parte del día							
Marcada disminución del interés en iniciar actividades							
Problemas de sueño							
Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva							
Fatiga o pérdida de energía							
Alteraciones en el apetito							
Dificultad para concentrarse							
Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio							



CONOCIENDO MI TRISTEZA

1 : ¿Acepto la tristeza como parte de mi vida?

2 : ¿Cómo gestiono mi tristeza? ¿Me animo a mostrarla a otros?

3 : ¿Qué obstáculos enfrento para ser feliz en mi día a día?

4 : ¿Estoy viviendo acorde a mis valores?

5 : ¿Qué me ayudaría a gestionarla?

Si observas que a pesar de tus intentos de mejora, presentas signos de alarma de forma recurrente, un profesional puede ayudarte.

En Psicomundo estoy para escucharte y acompañarte de forma personalizada en tu camino hacia una mejor calidad de vida.

AGENDA CONSULTA ONLINE

