

Formulario de bienestar

Piense en cómo ha sido la última semana para usted (incluyendo hoy). Repase todas las afirmaciones y marque con un círculo la cifra (0-4) que mejor describa su semana.

En la última semana, ¿en qué medida usted /se/ ha...	Nunca	Muy pocas veces	A veces	A menudo	Muy a menudo
... sentido tranquilo y relajado?	0	1	2	3	4
... dormido bien y suficientes horas?	0	1	2	3	4
... tenido mucho apetito y ganas de comer?	0	1	2	3	4
... podido estar enfocado y concentrado en las tareas del día?	0	1	2	3	4
... podido tomar iniciativas e iniciar cosas que quería hacer?	0	1	2	3	4
... sentido un interés por diferentes actividades y por las personas que le rodean?	0	1	2	3	4
... sentido optimista y visto las cosas desde el lado positivo?	0	1	2	3	4
... sentido alegre y armonioso?	0	1	2	3	4
... sentido alerta y lleno de energía?	0	1	2	3	4
... sentido satisfecho consigo mismo?	0	1	2	3	4
... sentido una pasión fuerte por la vida?	0	1	2	3	4
... podido tomar decisiones y actuar en consecuencia?	0	1	2	3	4
... sido capaz de pararle los pies a alguien y afirmarse a sí mismo cuando era necesario?	0	1	2	3	4
... conseguido estar presente en el momento y dejar las preocupaciones de lado?	0	1	2	3	4
... sentido satisfecho con su vida tal y como es ahora mismo?	0	1	2	3	4
... tenido fuerzas para recuperarse y reponerse, si algo ha sido estresante o difícil?	0	1	2	3	4
... sentido que su vida tiene sentido?	0	1	2	3	4
... sentido sano y con buena salud?	0	1	2	3	4