Evaluación del bienestar

Instrucciones: Responda a las siguientes oraciones tomando en cuenta la última semana.

		1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Siempre
1	**Me he sentido feliz**					
2	**He podido lidiar bien con los problemas por los que comencé la terapia**					
3	**Me he sentido bien conmigo mismo**					
4	**Me he sentido relajado**					
5	**He estado durmiendo bien**					
6	**He estado satisfecho con mis relaciones**					
7	**He tenido hábitos saludables (p. ej. dieta, ejercicio, higiene)**					
8	**He logrado enfocarme**					
9	**He tomado buenas decisiones**					
10	**He podido cumplir con mis obligaciones (p. ej. trabajo, escuela)**					

© 2018 Therapist Aid LLC