

Género: _____

Edad: _____

Solo para uso de oficina

Fecha:

Número de participante:

Tipo de prueba: Pre/Post

A continuación aparecen algunas afirmaciones sobre sentimientos y pensamientos. Por favor, señala la casilla que mejor describa cómo te has sentido durante las últimas 2 semanas.

	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
Me he sentido optimista respecto al futuro	1	2	3	4	5
Me he sentido útil	1	2	3	4	5
Me he sentido relajado/a	1	2	3	4	5
He sentido interés por los demás	1	2	3	4	5
He tenido energía de sobra	1	2	3	4	5
He afrontado bien los problemas	1	2	3	4	5
He podido pensar con claridad	1	2	3	4	5
Me he sentido bien conmigo mismo/a	1	2	3	4	5
Me he sentido cercano/a a los demás	1	2	3	4	5
Me he sentido seguro/a (con confianza)	1	2	3	4	5
He sido capaz de tomar mis propias decisiones	1	2	3	4	5
Me he sentido querido/a	1	2	3	4	5
Me he interesado por cosas nuevas	1	2	3	4	5
Me he sentido alegre	1	2	3	4	5