

Nivel de percepción de malestar general, considerando todos tus síntomas ¿cómo evaluarías tu estado y situación en términos generales? (valora tu estado en escala de 1 a 10, donde 1 hace referencia a casi nada de malestar y 10 a demasiado malestar)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Utiliza la siguiente tabla para clasificar cada uno de tus síntomas. (Si gustas, puedes apoyarte de la información y material previamente revisado).

Mental	
Emocional	
Fisiológico	
Conductual	

A continuación, anota de manera general las principales consecuencias que te ha traído el encontrarte en tu estado y situación. Por ejemplo, problemas familiares, con la pareja, laborales, económicos, salud, académicos, etc.

Utiliza la siguiente tabla para enlistarlos y describir de manera general alguna de las principales consecuencias, así como el nivel de afectación que has percibido.

Elemento	Descripción de la consecuencia o problema que se ha generado derivado del encontrarte dentro de tu estado y situación.	Evalúa del 1 al 10 el nivel de afectación.
Familia		
Pareja		
Laboral		
Económico		
Salud		
Académicos		

Notas: