

Te invitamos a responder la siguiente escala que te permitirá saber sobre tu estado emocional.

## ESCALA DE BIENESTAR

Las siguientes preguntas están relacionadas a algunos problemas o malestares que pueden haberle preocupado **en los últimos 30 días**. Si usted los ha tenido marque SI, de lo contrario marque NO.

	SI	NO
1. ¿Tiene dolores frecuentes de cabeza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Tiene mal apetito?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Duerme mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Se asusta con facilidad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Sufre temblor en las manos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Se siente nerviosa, tensa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Sufre de mala digestión?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ¿Es incapaz de pensar con claridad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ¿Se siente triste?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ¿Llora Ud. con mucha frecuencia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ¿Tiene dificultad en disfrutar de sus actividades diarias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ¿Tiene dificultad para tomar decisiones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ¿Tiene dificultad en hacer su trabajo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. ¿Ha perdido interés en las cosas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. ¿Se siente aburrida /o?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. ¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. ¿Se siente cansada/o todo el tiempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ahora suma las respuestas que respondiste "SI". Si has contestado "SI" a más de 9 preguntas, es posible que estés en riesgo de tener algún nivel de depresión. Busca ayuda profesional o redes de apoyo social para Sentirte Bien.

Movimiento Manuela Ramos  
Av. Juan Pablo Fernandini 1550- Pueblo Libre, Lima-Perú  
Teléfono: (511) 4238840  
[www.manuela.org.pe](http://www.manuela.org.pe)

Reimpresión 2014

 **Manuela Ramos**  
una apuesta por la igualdad

35 años

FINANCIADO POR:



# La salud mental de las personas es un derecho humano



PARA SENTIRSE BIEN  
HAY QUE ESTAR BIEN



## El Estado debe garantizar nuestro derecho al bienestar emocional.

Existen Factores de Riesgo (conjunto de situaciones) que ponen en peligro nuestro bienestar emocional. Estos factores pueden ser:

### Factores de riesgo individuales/personales

- Desconocimiento de sus derechos.
- Dependar emocionalmente de la pareja o de otros familiares.
- Vivir situaciones de violencia física, psicológica y/o sexual.
- Sobrecarga de trabajo
  - Asumir todas las tareas del hogar.
  - Criar y cuidar sola a las y los hijos y nietas/os.
- Problemas de salud sexual y reproductiva: embarazos no deseados, Infecciones de transmisión sexual, problemas en la vida sexual, relaciones sexuales forzadas, etc.
- Pareja que decide y controla nuestras vidas.
- Dependar económicamente de la pareja o de otros familiares.
- Aislarse y no comunicar situaciones de violencia.

### Factores de riesgo familiares y sociales

- Aceptación de la infidelidad del varón y naturalización de la violencia en la familia y en la sociedad (se ve como normal).
- Falta de comunicación y reconocimiento de las personas que nos rodean.
- Falta de redes de apoyo (de familiares, amistades, otras organizaciones).
- Falta de oportunidades laborales para las mujeres.
- Poca respuesta de los servicios públicos (en salud mental, salud sexual y reproductiva) para atender con calidad.
- Inseguridad ciudadana (asaltos, violaciones).
- No se cuenta con espacios de recreación.

**Tenemos bienestar emocional cuando estamos en armonía (estar en paz) con nosotras (os) mismas (os) y con las personas que nos rodean. Por ello, es importante el desarrollo de estilos de vida saludables:**

### A nivel personal

- Conocer nuestros derechos.
- Aprender a valorarnos por lo que somos y hacemos y preocuparnos por nuestro arreglo personal.
- Exigir que nos traten con respeto en el hogar, en el trabajo, en los servicios de salud.
- Decidir sobre nuestra salud sexual y reproductiva.
- Darse tiempo libre para descansar, divertirse.
- Generar ingresos propios.

### A nivel familiar

- Fomentar la buena comunicación entre los diferentes miembros de la familia.
- Armonía familiar (libre de violencia física, sexual y psicológica).
- Compartir las labores del hogar entre los miembros de la familia.
- Promover la participación de los miembros de la familia en la toma de decisiones en el hogar.

### A nivel social

Políticas saludables desde el Gobierno local:

- Promover relaciones de igualdad entre hombres y mujeres.
- Oportunidades laborales para mujeres.
- Brindar servicios de salud mental y salud sexual y reproductiva de calidad.
- Organizar redes de apoyo social.
- Brindar espacios de recreación en la comunidad.
- Garantizar seguridad ciudadana.

**El bienestar emocional nos permite disfrutar, sentir satisfacción por lo que hacemos y producir mejor.**

