

Mini inventario de **bienestar emocional** en enfermedades crónicas

Recurso de autoexploración,
por la Lic. Mara Fernández



Mara Fernández

Psicóloga
M.N.: 36.031

Importante



Este inventario está pensado como una herramienta sencilla para ayudarte a reflexionar sobre cómo te has sentido en las últimas dos semanas en relación con tu estado emocional y tu enfermedad crónica.

- ✓ No es un test validado ni reemplaza una evaluación profesional.
- ✓ Es solo un primer acercamiento para impulsar la autoevaluación y concientización.
- ✓ Más allá del resultado de esta autoevaluación, recordá que siempre podés consultar con un profesional de la salud para resolver todas tus dudas o preguntas.



Instrucciones

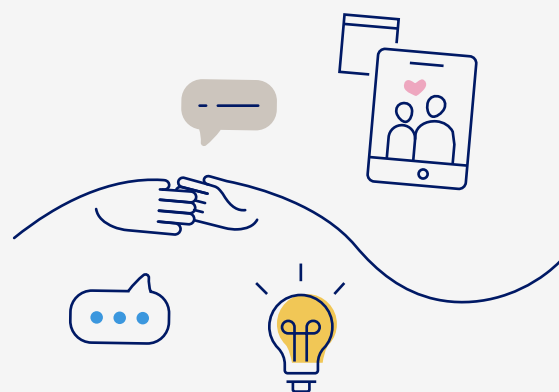


Marcá la opción que mejor refleje cómo te has sentido en las últimas dos semanas.

01 ESTADO DE ÁNIMO

En los últimos 14 días, ¿con qué frecuencia te sentiste triste o desanimado/a?

- ☐ a. Nunca
- ☐ b. A veces (1-2 días)
- ☐ c. Con frecuencia (varios días)
- ☐ d. Casi todos los días



02 ANSIEDAD Y PREOCUPACIÓN

¿Cuánto te preocupa tu enfermedad o tu futuro en relación con tu salud?

- ☐ a. Casi nada
- ☐ b. A veces me preocupa, pero logro manejarlo
- ☐ c. Me preocupa con frecuencia y me cuesta controlarlo
- ☐ d. Vivo con preocupación constante



03 ENERGÍA Y MOTIVACIÓN

¿Cómo describirías tu energía y motivación para realizar tus actividades diarias?

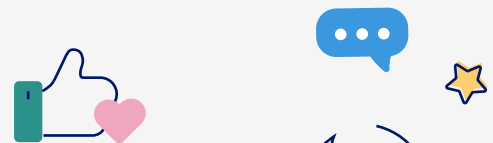
- ☐ a. Normal, me siento con fuerzas
- ☐ b. Un poco reducida, pero logro cumplir
- ☐ c. Baja, me cuesta organizarme o hacer lo habitual
- ☐ d. Muy baja, casi no puedo hacer mis actividades



04 RELACIONES SOCIALES

En las últimas dos semanas, ¿cómo fue tu contacto con familia o amistades?

- ☐ a. Normal, como siempre
- ☐ b. Algo reducido, pero sigo en contacto
- ☐ c. Muy reducido, casi no busco compañía
- ☐ d. Casi inexistente, me aíso de los demás

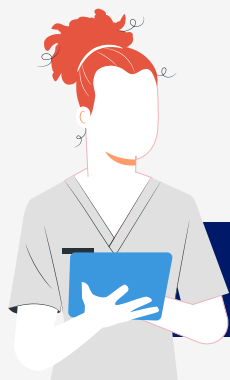


05 PENSAMIENTOS Y AUTOCUIDADO

¿Cuánto te cuesta seguir los cuidados médicos (medicación, controles, alimentación)?

- ☐ a. No me cuesta
- ☐ b. A veces me olvido o me cuesta cumplir
- ☐ c. Me resulta difícil con frecuencia
- ☐ d. Casi no puedo cumplir con lo indicado





¿CÓMO INTERPRETAR TUS RESPUESTAS? VOLCÁ TUS OPCIONES EN LA GRILLA Y OBSERVÁ:

PREGUNTA	A/B	C/D
En los últimos 14 días, ¿con qué frecuencia te sentiste triste o desanimado/a?		
¿Cuánto te preocupa tu enfermedad o tu futuro en relación con tu salud?		
¿Cómo describirías tu energía y motivación para realizar tus actividades diarias?		
En las últimas dos semanas, ¿cómo fue tu contacto con familia o amistades?		
¿Cuánto te cuesta seguir los cuidados médicos (medicación, controles, alimentación)?		



Si la mayoría está en la columna izquierda (A/B): Probablemente estés transitando tu enfermedad con buen equilibrio emocional. ¡Eso es positivo! De todos modos, siempre es válido pedir apoyo si lo necesitás.

Si la mayoría está en la columna derecha (C/D): Puede ser señal de que estás atravesando un momento difícil. En este caso, te recomendamos hablar con un profesional de la salud o consultar con un psicólogo o psiquiatra para recibir acompañamiento especializado y cuidar tu salud mental junto con la física.



Recordá

Esta interpretación es orientativa, no diagnóstica. El inventario es sólo una herramienta de autoexploración y no reemplaza la evaluación profesional. Si tenés dudas o malestar, buscar ayuda profesional es siempre la mejor decisión.