LUZ MARINA

Actividad: “Activación social progresiva”

Objetivo

Favorecer la disminución del aislamiento social de Luz Marina mediante acercamientos graduales y seguros a su entorno.

Descripción completa de la actividad

Se inicia reconociendo que Luz Marina presenta poca disposición para socializar y una irritabilidad notable. Se evita presionarla a cambios bruscos y se plantea una activación social progresiva, es decir, pequeños pasos para relacionarse sin sentirse invadida.

Primero se identifica con quién podría tener una interacción mínima y segura: un vecino, familiar, conocido o persona de confianza. Luego se plantea una acción sencilla, como saludar, sostener una conversación breve, aceptar una visita corta o participar por unos minutos en una actividad comunitaria.

Posteriormente se revisan las emociones que le genera socializar: incomodidad, rabia, desconfianza, cansancio o apatía. Se refuerza que el objetivo no es cambiar su personalidad, sino evitar que el aislamiento aumente el malestar emocional.

Beneficios para su bienestar emocional

Esta actividad puede disminuir la soledad, reducir la irritabilidad y mejorar la conexión con el entorno. También ayuda a que la usuaria experimente interacciones positivas sin sentirse obligada, fortaleciendo poco a poco sus habilidades sociales y su bienestar emocional.

LUZ MARINA

FACTORES IDENTIFICADOS

- Aislamiento social
- Irritabilidad persistente
- Escasa expresión emocional
- Baja interacción social

OBJETIVO

Promover habilidades de interacción social y regulación emocional.

ACTIVIDADES

1. **ACTIVACIÓN SOCIAL PROGRESIVA**

Descripción:

Promover pequeños acercamientos sociales:

- Conversar con vecinos
- Participar en actividades comunitarias
- Compartir espacios familiares

¿Por qué se realiza?

El aislamiento fortalece emociones negativas.

¿Para qué sirve?

- Mejora habilidades sociales
- Reduce soledad
- Favorece bienestar emocional

2. IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Descripción:

Trabajo guiado para reconocer emociones que suele guardar o evitar expresar.

¿Por qué se realiza?

La dificultad para expresar emociones puede aumentar irritabilidad.

¿Para qué sirve?

- Favorece regulación emocional
- Reduce tensión interna
- Mejora comunicación emocional

3. RUTINA DE BIENESTAR PERSONAL

Descripción:

Implementación de actividades sencillas que generen agrado y motivación.

¿Por qué se realiza?

La rutina limitada puede aumentar apatía emocional.

¿Para qué sirve?

- Incrementa motivación
- Mejora estado de ánimo
- Favorece bienestar psicológico

LUZ MILENA MORALES

Actividad: “Registro y reestructuración de pensamientos negativos”

Objetivo

Identificar pensamientos negativos asociados a experiencias de maltrato psicológico y fortalecer una percepción más positiva y realista de sí misma.

Descripción completa de la actividad

Se inicia explicando a Luz Milena que las experiencias dolorosas, especialmente las relaciones marcadas por humillación o maltrato psicológico, pueden dejar pensamientos negativos instalados en la mente. Se le pide identificar frases que suelen aparecer cuando se siente insegura, triste o con miedo, por ejemplo: “no soy suficiente”, “nadie me va a querer”, “me van a volver a hacer daño” o “no valgo”.

Luego se utiliza un formato sencillo con tres columnas: pensamiento negativo, emoción que genera y pensamiento alternativo más sano. Se trabaja cada pensamiento preguntando: ¿esto es completamente cierto?, ¿de dónde viene esta idea?, ¿qué evidencia tengo de que soy más que esa experiencia?, ¿qué le diría a otra mujer que vivió lo mismo?

Finalmente, se construyen afirmaciones realistas de fortalecimiento personal, orientadas a recuperar autoestima, seguridad y confianza.

Beneficios para su bienestar emocional

Esta actividad ayuda a disminuir la carga emocional dejada por la relación tóxica, favorece la autoestima y reduce síntomas como tristeza, cansancio emocional, miedo y baja energía. También permite prevenir que los pensamientos negativos se conviertan en factores de riesgo más profundos, fortaleciendo su sentido de valor personal y su capacidad de tomar decisiones sanas.

LUZ MILENA MORALES

FACTORES IDENTIFICADOS

- Síntomas depresivos leves
- Historia de violencia psicológica
- Baja autoestima
- Miedo a establecer relaciones

OBJETIVO

Disminuir síntomas emocionales, fortalecer autoestima y resignificar experiencias traumáticas, promoviendo bienestar y seguridad personal.

ACTIVIDADES

1. REGISTRO Y REESTRUCTURACIÓN DE PENSAMIENTOS

Descripción:
Identificar pensamientos negativos automáticos (ej: “no valgo”) y cuestionarlos con evidencia real.

Por qué:
Las experiencias de humillación generan creencias negativas persistentes.

Para qué sirve:

- Modificar pensamientos distorsionados
- Reducir malestar emocional
- Fortalecer autoestima

2. ACTIVACIÓN CONDUCTUAL ESTRUCTURADA

Descripción:
Diseñar una rutina con actividades:

- Placenteras
- Productivas
- Sociales

Por qué:
La inactividad mantiene síntomas depresivos.

Para qué sirve:

- Incrementar energía
- Mejorar estado de ánimo
- Recuperar motivación

3. NARRATIVA TERAPÉUTICA (REESCRIBIR SU HISTORIA)

Descripción:
Relatar su experiencia de relación tóxica desde:

- El dolor
- El aprendizaje
- El crecimiento

Por qué:
La experiencia sigue teniendo carga emocional.

Para qué sirve:

- Sanar emocionalmente
- Romper patrones
- Empoderamiento

MARÍA FRANCEDY GAVIRIA

FACTORES IDENTIFICADOS

- Aislamiento social
- Cuestionamiento del sentido de vida
- Soledad prolongada

OBJETIVO

Fortalecer el sentido de vida, promover conexión social y mejorar bienestar emocional.

ACTIVIDADES

1. LOGOTERAPIA: SENTIDO DE VIDA

Descripción:
Reflexión guiada sobre:

- Para qué vive
- Qué le da sentido
- Qué la motiva

Por qué:
La falta de sentido aumenta vulnerabilidad emocional.

Para qué sirve:

- Fortalecer propósito
- Incrementar motivación
- Reducir vacío emocional

2. ACTIVACIÓN SOCIAL PROGRESIVA

Descripción:
Vinculación a actividades familiares o comunitarias.

Por qué:
El aislamiento perpetúa pensamientos negativos.

Para qué sirve:

- Disminuir soledad
- Mejorar estado emocional
- Fortalecer redes

3. ESTRUCTURACIÓN DE RUTINA DIARIA

Descripción:
Organizar el día con actividades con sentido.

Por qué:
La falta de estructura genera vacío.

Para qué sirve:

- Generar orden
- Aumentar motivación
- Mejorar bienestar

MARÍA EDILMA MARÍN

FACTORES IDENTIFICADOS

- Postergación del proyecto de vida
- Sobrecarga en rol de cuidadora
- Posible invisibilización de necesidades personales

OBJETIVO

Promover el equilibrio entre el cuidado de otros y el desarrollo personal, fortaleciendo la motivación, autonomía y proyecto de vida.

ACTIVIDADES

1. “LÍNEA DE VIDA PROFUNDA (PASADO-PRESENTE-FUTURO)”

Descripción:
Se construye una línea donde identifica:

- Momentos importantes de su vida
- Situación actual (rol de cuidadora)
- Futuro deseado (cosmetología)

Se profundiza en emociones asociadas a cada etapa.

Por qué:
El abandono de metas personales puede generar frustración silenciosa.

Para qué sirve:

- Reconectar con sus sueños
- Dar sentido a su proceso actual
- Visualizar posibilidades futuras

2. “BALANCE DE VIDA Y CARGA EMOCIONAL”

Descripción:
Se realiza un análisis detallado del tiempo y energía invertidos en:

- Otros (sobrino, familia)
- Sí misma

Se reflexiona sobre equidad emocional.

Por qué:
El desequilibrio puede generar agotamiento emocional.

Para qué sirve:

- Identificar sobrecarga
- Promover autocuidado
- Generar cambios graduales

3. PLAN DE VIDA CON METAS REALISTAS

Descripción:
Se diseñan metas concretas, alcanzables y medibles relacionadas con su interés en cosmetología (ej: practicar, aprender, ahorrar, emprender).

Por qué:
Sin metas claras, el proyecto de vida se diluye.

Para qué sirve:

- Recuperar motivación
- Generar sensación de logro
- Fortalecer autonomía

MARÍA EDILMA MARÍN

Actividad: “Línea de vida proyectiva”

Objetivo

Reconectar a María Edilma con su proyecto de vida, identificando sus metas personales y fortaleciendo su motivación hacia el futuro.

Descripción completa de la actividad

Se le solicita a la usuaria dibujar una línea horizontal dividida en tres partes: pasado, presente y futuro. En el pasado se ubican momentos importantes de su vida, logros, aprendizajes y sueños que tenía antes de asumir el cuidado de su sobrino. En el presente se analiza su rol actual en el hogar, lo que le gusta de cuidar al niño y aquello que ha tenido que aplazar.

En la parte del futuro se le pide escribir cómo se visualiza en uno, tres y cinco años, especialmente en relación con la cosmetología, sus intereses personales y su autonomía. Se profundiza en qué pequeñas acciones puede iniciar desde ahora para retomar su proyecto de vida sin abandonar sus responsabilidades familiares.

Beneficios para su bienestar emocional

Esta actividad le permite comprender que cuidar a su sobrino no significa renunciar a sus sueños. Favorece la motivación, fortalece la esperanza y ayuda a prevenir frustración acumulada. También promueve autonomía, sentido de propósito y equilibrio entre el cuidado de otros y el cuidado de sí misma.

MARÍA ESPERANZA

Actividad: “Identificando mis cargas emocionales”

Objetivo

Reconocer las responsabilidades, preocupaciones y emociones acumuladas que generan cansancio emocional en María Esperanza.

Descripción completa de la actividad

Se inicia con un diálogo tranquilo donde María Esperanza pueda hablar sobre las situaciones familiares que le generan preocupación. Luego se utiliza una hoja dividida en tres columnas: cargas familiares, cargas emocionales y necesidades personales.

En la primera columna se escriben las responsabilidades que siente que debe asumir. En la segunda, las emociones asociadas: tristeza, cansancio, preocupación, angustia o frustración. En la tercera, se identifican necesidades que ha dejado de atender, como descanso, apoyo, conversación, tranquilidad o tiempo personal.

Posteriormente, se analiza cuáles cargas puede soltar, cuáles puede compartir y cuáles requieren acompañamiento. Se finaliza construyendo un compromiso pequeño de autocuidado para la semana.

Beneficios para su bienestar emocional

La actividad permite que María Esperanza tome conciencia de lo que viene acumulando emocionalmente. Favorece la expresión de sentimientos, disminuye la sobrecarga y fortalece el autocuidado. También ayuda a prevenir que el cansancio emocional avance hacia estados de mayor tristeza, desesperanza o aislamiento.

MARÍA ESPERANZA

FACTORES IDENTIFICADOS

- Sobrecarga emocional
- Preocupaciones familiares constantes
- Cansancio emocional acumulado
- Dificultades para priorizar sus propias necesidades
- Estrés asociado a responsabilidades cotidianas

FACTORES PROTECTORES

- Disposición al diálogo
- Capacidad de reflexión
- Responsabilidad familiar
- Interés en mejorar emocionalmente

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer bienestar emocional y promover estrategias saludables de afrontamiento frente a las cargas emocionales y familiares.

ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN

1. “IDENTIFICANDO MIS CARGAS EMOCIONALES”

Descripción de la actividad

Se desarrollará un ejercicio donde la usuaria identifique:

- Situaciones que le generan preocupación
- Responsabilidades que la sobrecargan emocionalmente
- Emociones que suele guardar o no expresar

Se promoverá la verbalización emocional y la identificación de necesidades personales.

¿Por qué se realiza esta actividad?

Porque muchas personas acumulan emociones y responsabilidades sin reconocer cómo afectan su bienestar psicológico.

¿Para qué sirve?

- Favorecer conciencia emocional
- Disminuir acumulación de estrés
- Mejorar expresión emocional

- Prevenir agotamiento psicológico

2. "DÁNDOME PERMISO PARA CUIDARME"

Descripción de la actividad

Se trabajará en resignificar el autocuidado como una necesidad y no como un acto egoísta. Se orientará hacia:

- Espacios personales
- Descanso
- Actividades agradables
- Tiempo para sí misma

¿Por qué se realiza esta actividad?

Porque las personas con alta carga familiar suelen dejar de lado sus propias necesidades emocionales.

¿Para qué sirve?

- Fortalecer autoestima
- Mejorar bienestar emocional
- Disminuir agotamiento
- Favorecer regulación emocional

3. "FORTALECIENDO MIS REDES DE APOYO"

Descripción de la actividad

Se identificarán personas cercanas con quienes pueda compartir emociones, recibir apoyo o disminuir cargas emocionales.

Se promoverá:

- Expresión emocional
- Búsqueda de apoyo
- Comunicación afectiva

¿Por qué se realiza esta actividad?

Porque el apoyo social y emocional funciona como factor protector frente al estrés y la sobrecarga emocional.

¿Para qué sirve?

- Disminuir sensación de soledad
- Favorecer acompañamiento emocional
- Reducir carga psicológica
- Fortalecer resiliencia emocional

MARÍA FRANCEDY GAVIRIA

Actividad: “Propósito de vida”

Objetivo

Fortalecer el sentido de vida de María Francedy mediante la identificación de actividades, vínculos y valores que le generen motivación y bienestar.

Descripción completa de la actividad

Se inicia con un diálogo reflexivo sobre cómo vive sus días, qué momentos le generan soledad y qué pensamientos aparecen cuando se cuestiona el sentido de su vida. Luego se le invita a responder preguntas orientadoras: ¿qué cosas me han dado fuerza antes?, ¿qué personas son importantes para mí?, ¿qué actividad me hace sentir útil?, ¿qué me gustaría recuperar de mí misma?

Después se construye una lista de elementos que dan sentido: familia, espiritualidad, labores del hogar, comunidad, ayuda a otros, proyectos personales o actividades que le produzcan tranquilidad. Finalmente, se plantea una acción concreta para la semana, como visitar a alguien, participar en una actividad comunitaria, retomar una actividad agradable o crear una rutina diaria con propósito.

Beneficios para su bienestar emocional

La actividad ayuda a disminuir sentimientos de vacío y soledad, fortalece la motivación y permite que la usuaria reconozca razones para mantenerse activa emocionalmente. También actúa como factor protector frente al riesgo suicida, al promover esperanza, conexión y sentido personal.

PATRICIA OSPINA

Actividad: “Carta terapéutica profunda”

Objetivo

Favorecer la expresión emocional frente a la historia conyugal y el fallecimiento de su esposo, permitiendo elaborar sentimientos no expresados.

Descripción completa de la actividad

Se explica a Patricia que no todos los duelos se viven desde la tristeza; algunas pérdidas pueden generar enojo, alivio, confusión o indiferencia, especialmente cuando la relación fue difícil. Se le propone escribir una carta dirigida a su esposo fallecido, sin necesidad de entregarla ni compartirla si no lo desea.

En la carta se le invita a expresar: lo que le dolió, lo que nunca pudo decir, lo que le molestó, lo que aprendió de esa relación y aquello que desea soltar para continuar su vida. Si la usuaria acepta, se realiza una lectura parcial o reflexión sobre lo escrito. Luego se trabaja en cerrar simbólicamente la carta, guardándola, rompiéndola o conservándola como parte de su proceso.

Beneficios para su bienestar emocional

Esta actividad permite liberar emociones retenidas, validar sentimientos ambivalentes y avanzar en la elaboración del duelo. También fortalece su identidad como mujer y madre, ayudándola a no quedar emocionalmente atrapada en una historia dolorosa.

PATRICIA OSPINA

FACTORES IDENTIFICADOS

- Duelo no elaborado
- Relación conyugal conflictiva
- Posible bloqueo emocional
- Alta carga como madre cabeza de hogar

OBJETIVO

Facilitar la elaboración del duelo, promover el reconocimiento emocional y fortalecer la identidad personal independiente de la relación pasada.

ACTIVIDADES

1. CARTA TERAPÉUTICA PROFUNDA

Descripción:
Escribir una carta dirigida a su esposo fallecido expresando:

- Lo que le dolió
- Lo que no pudo decir
- Lo que aprendió

Se realiza lectura simbólica (si la usuaria lo permite).

Por qué:
El duelo no elaborado puede mantenerse oculto pero activo emocionalmente.

Para qué sirve:

- Liberar emociones contenidas
- Cerrar ciclos
- Procesar la experiencia

2. “RECONOCIENDO MIS EMOCIONES OCULTAS”

Descripción:
Se trabaja con una lista de emociones (enojo, alivio, tristeza, resentimiento) y se explora cuáles están presentes y por qué.

Por qué:
La negación emocional impide el procesamiento del duelo.

Para qué sirve:

- Validar emociones
- Comprender su historia
- Reducir carga emocional

3. RECONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD

Descripción:
Se reflexiona sobre:

- Quién es ahora
- Qué quiere para su vida
- Qué valores la definen

Por qué:
Las relaciones largas pueden definir la identidad.

Para qué sirve:

- Fortalecer autonomía
- Reforzar sentido de vida
- Empoderamiento personal

SANDRA MILENA

Actividad: “Reconociendo y manejando la rabia”

Objetivo

Identificar la rabia y el resentimiento asociados al conflicto por la custodia de sus nietos, favoreciendo regulación emocional y protección de su bienestar.

Descripción completa de la actividad

Se inicia con un espacio de escucha donde Sandra pueda expresar lo que siente frente a la conducta de su hijo y la madre de los niños. Se valida su frustración por sentirse responsable de los menores mientras los padres aparecen de manera intermitente.

Luego se trabaja la diferencia entre sentir rabia y actuar desde la rabia. Se identifican los momentos en que el resentimiento aumenta, los pensamientos que lo alimentan y las consecuencias emocionales que le genera. Posteriormente, se enseñan técnicas de manejo emocional: respiración, pausa antes de responder, escribir lo que siente antes de discutir y enfocar su energía en acciones que beneficien a los niños.

Finalmente, se refuerza que cuidar su salud emocional también es una forma de proteger a sus nietos.

Beneficios para su bienestar emocional

La actividad disminuye la carga del resentimiento, favorece autocontrol y previene desgaste emocional. También ayuda a Sandra a mantener una postura más clara, tranquila y protectora frente al proceso familiar y legal.

SANDRA MILENA

FACTORES IDENTIFICADOS

- Sobrecarga emocional asociada al cuidado de sus nietos
- Conflicto familiar y legal por custodia
- Sentimientos persistentes de rabia y resentimiento hacia la madre de los niños
- Estrés emocional derivado de responsabilidades familiares
- Desgaste psicológico por conflicto constante

FACTORES PROTECTORES

- Fuerte sentido de responsabilidad y protección hacia sus nietos
- Disposición al diálogo durante la intervención
- Capacidad de sostener el cuidado familiar
- Motivación por garantizar bienestar de los menores

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer herramientas de regulación emocional y afrontamiento saludable frente al conflicto familiar y la sobrecarga derivada del cuidado de sus nietos, promoviendo bienestar psicológico y disminución del desgaste emocional.

ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN

“RECONOCIENDO Y MANEJANDO LA RABIA”

Descripción de la actividad

Se desarrollará un espacio terapéutico donde la usuaria pueda identificar las emociones asociadas al conflicto con la madre de sus nietos, especialmente sentimientos de rabia, impotencia y frustración. Se trabajará en:

- Identificación de detonantes emocionales
- Reconocimiento de pensamientos repetitivos asociados al resentimiento
- Expresión emocional adecuada
- Diferenciación entre emoción y reacción impulsiva

Posteriormente se enseñarán técnicas básicas de regulación emocional como:

- Respiración profunda
- Pausa emocional
- Técnicas de autocontrol antes de reaccionar

¿Por qué se realiza esta actividad?

Porque la usuaria presenta una carga emocional elevada asociada al conflicto familiar y legal, lo cual puede generar agotamiento psicológico, aumento del estrés y afectación en su bienestar emocional y físico.

La rabia sostenida en el tiempo puede afectar:

- Su salud mental
- La relación con los niños
- Su estabilidad emocional
- Su calidad de vida

¿Para qué sirve?

- Disminuir el impacto emocional del resentimiento
- Favorecer el autocontrol emocional
- Reducir respuestas impulsivas o agresivas
- Mejorar bienestar psicológico
- Fortalecer formas sanas de afrontar el conflicto

"FORTALECIENDO EL ROL DE CUIDADORA SIN DESCUIDARSE A SÍ MISMA"

Descripción de la actividad

Se realizará una reflexión guiada sobre el rol que actualmente desempeña como cuidadora principal de sus nietos, permitiéndole identificar:

- Responsabilidades asumidas
- Cargas emocionales acumuladas
- Necesidades personales que ha dejado de lado

Se trabajará en la importancia de incluir pequeñas rutinas de autocuidado dentro de su vida cotidiana, promoviendo:

- Espacios de descanso
- Actividades agradables
- Tiempo personal
- Expresión emocional

Además, se orientará sobre la importancia de buscar apoyo y evitar asumir toda la carga emocional de manera individual.

¿Por qué se realiza esta actividad?

Porque las personas cuidadoras suelen centrarse completamente en las necesidades de otros, descuidando su bienestar físico y emocional, lo que aumenta el riesgo de agotamiento emocional y estrés crónico.

¿Para qué sirve?

- Prevenir desgaste emocional
- Favorecer equilibrio emocional
- Fortalecer bienestar psicológico
- Disminuir sensación de carga excesiva
- Promover autocuidado como factor protector

"ENFOCÁNDOME EN LO QUE SÍ PUEDO CONTROLAR"

Descripción de la actividad

Se desarrollará un ejercicio de reestructuración cognitiva donde la usuaria identifique:

- Situaciones que puede controlar
- Situaciones externas que no dependen de ella
- Pensamientos que aumentan el malestar emocional

Se trabajará en redirigir la atención hacia acciones funcionales relacionadas con:

- Bienestar de los niños
- Su estabilidad emocional
- Toma de decisiones saludables

También se promoverá la disminución de pensamientos repetitivos relacionados con el conflicto legal y familiar.

¿Por qué se realiza esta actividad?

Porque la usuaria presenta desgaste emocional asociado a pensamientos constantes sobre la conducta de los padres de los niños y la situación legal.

Intentar controlar situaciones externas genera mayor frustración y ansiedad.

¿Para qué sirve?

- Disminuir ansiedad y frustración
- Favorecer aceptación emocional

- Mejorar regulación de pensamientos negativos
- Fortalecer sensación de control personal
- Reducir desgaste psicológico

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: ANA FABIOLA GIRALDO

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Ana Fabiola G. M.

FIRMA USUARIO

Paula Montoya

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: Daniela Villada

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (1) (X) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Daniela Villada.

FIRMA USUARIO

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DE TERCER NIVEL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: Blanca Doris Tabares C.

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Boris Tabares C.
FIRMA USUARIO

Paula Moreno
FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: GLORIA ELCY IDAIZA

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (1) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (1) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (1) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (1) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

8 PUNTOS

CALIFICACIÓN: Gloria Elcy Idaiza

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO: SIN RIESGO

FIRMA USUARIO

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DE PARTAMENTAL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: HENRI. MONTOYA

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Henri Montoya

FIRMA USUARIO

Paula Moreno

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DE SEGUNDO NIVEL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: INES BERMUDEZ

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Ines Bermúdez — FIRMA USUARIO

Paula Moreno — FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: Isabella Ocampo

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Isabella ocampo.

FIRMA USUARIO

Paula Moreno

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: LUZ MARINA CRUZ

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Luz Marina Cruz
FIRMA USUARIO

Paula Moreno
FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: LUZ MILENA MORALES

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (1) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (1) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (1) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (1) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (1) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

Luz milena Morales.

FIRMA USUARIO

Paula Ramírez

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner

Alcaldía de Neira	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC TAMIZAJE	E.S.E. HOSPITAL DE SEGUNDO NIVEL SAN JOSÉ

ESCALA SS PARA VALORACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

NOMBRE: MARIA EDILMA MARIN

Instrucciones:

Nos gustaría hacerte algunas preguntas personales relacionadas con el suicidio. Por favor respóndelas de la manera más precisa posible.

PREGUNTA 1: ¿Con qué frecuencia has pensado en suicidarte durante el último año?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente.

PREGUNTA 2: Recientemente, ¿has tenido una discusión interna (en tu cabeza) acerca de vivir o morir?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 3: Últimamente, ¿has tenido pensamientos acerca de que estarías mejor muerto(a)?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 4: ¿Recientemente, has tenido el sentimiento de que tu vida no tiene sentido?
Nunca (X) (2) (3) (4) (5) (6) Muy frecuentemente

PREGUNTA 5: Recientemente, ¿qué tanto has deseado morir?
No deseo para nada morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Mucho.

PREGUNTA 6: ¿Qué tan probable es que en el futuro cercano intentes suicidarte?
No hay ninguna probabilidad (X) (2) (3) (4) (5) (6) Es muy probable.

PREGUNTA 7: En una escala del 1 al 6 siendo 1 la ausencia de deseos de suicidarte, y 6 un deseo intenso de hacerlo ¿dónde te ubicas?
suicidarme.
No tengo deseos de suicidarme (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo un deseo intenso de suicidarme

PREGUNTA 8: En una escala del 1 al 6 evalúa qué tantas razones tienes para VIVIR o MORIR:
que para vivir.
Tengo más razones para VIVIR que para morir (X) (2) (3) (4) (5) (6) Tengo más para MORIR que para vivir.

CALIFICACIÓN: 8 PUNTOS SIN RIESGO

FACTORES DESENCADENNATES Y DE RIESGO:

_____

_____

Maria Edilma Marin

FIRMA USUARIO

Paula Noreña

FIRMA PROFESIONAL

Scanned with CamScanner