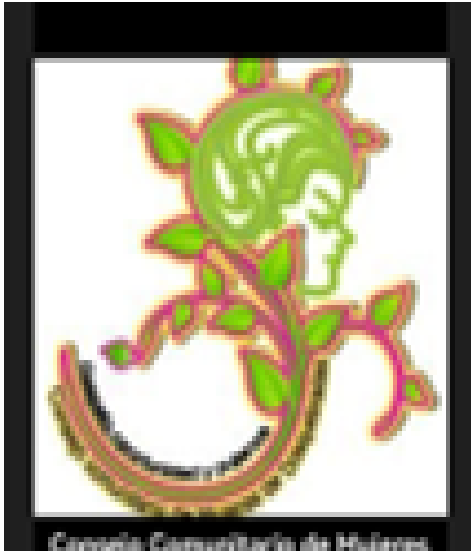




CONSEJO COMUNITARIO DE MUJERES DE DOSQUEBRADAS

DICIEMBRE 20 DE 2022

Una estrategia de participación
social en salud en temática de
salud mental EN CUMPLIMIENTO A
LA POLITICA DE PARTICIPACION
SOCIAL EN SALUD

**LUZ MARINA OSSA
MONCADA
GERENTE
ESE HOSPITAL SANTA
MONICA**

CLARA INES SANCHEZ VALLEJO
TRABAJADORA SOCIAL
TELÉFONO:
3136938067

SITIO WEB:
WWW.hospitalsantamonica.gov.co

CORREO ELECTRÓNICO:
siau@hospitalsantamonica.gov.co

HOJA DE VIDA

NOMBRE:
CEDULA DE CIUDADANIA N°:
DIRECCION:
CIUDAD:
EDAD:
CORREO ELECTRONICO:
TENGO WATSHAAP SI _____ NO _____

BARRIO:
TELEFONO:

foto

¿Yo soy la hija número _____ la historia de mi nombre
familiar? Si _____ no _____ es repetido con el de algun

ME MOTIVO HACER PARTE DEL CONSEJO DE MUJERES DE DOSQUEBRADAS:

YO ESPERO DEL CONSEJO DE MUJERES:

COMO ME ENTERE DEL PROYECTO DE RED DE MUJERES: _____

DE NIÑA VIVI SITUACIONES DE: (marque con x todas las respuestas que correspondan)

Abandono del padre _____ abandono de la madre _____ abuso sexual _____ violencia entre
mis padres _____ violencia de padres o familiares hacia otros miembros de la familia _____
he sido víctima de violencia sexual por mi pareja _____ de violencia conyugal por mi
pareja _____ problemas de drogadicción en mi familia _____ suicidios, gestos suicidas o
ideación suicida en algunos miembros de mi familia _____ homicidios _____ abortos _____
hijos o hermanos extramatrimoniales _____ problemas de infidelidad _____ familiares con
trastornos mentales _____

Cuando niña mis padres incumplieron sus promesas _____ de niña traicionaron mi
confianza _____ de niña me sentí manipulada _____ tuve un padre controlador _____ veo a
todos los hombres como malos _____

Mi madre tolero la infidelidad de mi padre _____ mi padre no estuvo con nosotros _____ la
llegada de mi hermano me quito la atención de mis padres _____ mis padres no
tuvieron tiempo para mí _____ de niña tuve hospitalización prolongada mía o de mis
padres _____ estando niña murió uno de mis padres _____ de niña estuve al cuidado
de terceros _____ no conocí a mi padre _____ no conocí a mi madre _____

Fui hija no deseada _____ llegué sorpresivamente a mi familia _____ esperaban un niño y
nací yo _____ tuve padres sobreprotectores _____

Tuve padre _____ madre _____ fríos e indiferentes _____ de 1 a 3 años fui castigada en presencia
de otros _____ mis padres se avergonzaban de mí _____ me castigaban
con _____ me
decían _____

Tiendo a juzgar a las personas _____ crítico a mi madre _____ o a mi padre por _____
a quienes han excluido en mi grupo familiar _____ he tenido abortos _____

El ser superior en el que creo es _____

He hablado mal del padre a mis hijos _____ tengo dificultades en la relación con
mi pareja _____ con mis hijos _____ con otros familiares _____ tengo dificultad para
expresar afecto _____ no me gusta mirarme en el espejo _____ cuando nació mi madre
estaba viviendo un duelo por la muerte de _____ o estaba triste por _____ la parte
de mi cuerpo que no me gusta es _____ las personas o mi familia dice que
yo soy _____

IDENTIFICO MIS MIEDOS:

Tengo miedo a _____

QUE ME DA FUERZA O QUE ME DA FELICIDAD, TRANQUILIDAD:

CUAL ES MI MAYOR FRUSTRACION: _____

QUE ME PONE TRISTE, QUE ME QUITA LA ALEGRIA, QUE ME PROPORCIONA
PREOCUPACION, LLANTO, ANSIEDAD, ABURRIMIENTO:

CUAL ES LA PARTE DE MI CUERPO QUE SE AFECTA CUANDO ESTOY MAL; O DE QUE ES LO
QUE MAS ME ENFERMO O EN QUE PARTE SIENTO MAS DOLORES O TENSION:

SI MIRO LAS HISTORIAS DE LAS MUJERES DE MI FAMILIA QUE SITUACIONES, CREENCIAS
PERSISTEN DE GENERACION EN GENERACION _____

MI TRABAJO CON MUJERES ES A TRAVES DE: _____

1. Reconozco que he sufrido mucho
2. Recuerdo que mi padre no me hablaba o no me escuchaba
3. Mi madre fue muy ofensiva conmigo.
4. Me siento comparada, despreciada, controlada.
5. Pienso que yo genere desagrado en mis padres.
6. Una palabra que me es fácil decirle a otro es cochino.
7. Me considero una persona sumisa
8. Me siento menos que los demás
9. Veo que fácilmente otros me humillan
10. Fácilmente me comprometo con personas y relaciones tóxicas
11. Participo mucho en obras sociales
12. Soy muy orgullosa, tengo mucha dignidad
13. Detesto sentirme rebajada y comparada
14. No me gusta hacer nada de prisa
15. Tiendo a mostrarme firme para no ser controlada
16. Pienso que nadie puede hacer las cosas como yo las hago
17. Cuento fácilmente lo que me pasa y de lo que me quejo
18. Pienso que nadie ha reconocido lo que soy y lo que he hecho por ellos.
19. He hecho mucho por agradar a mamá
20. Me considero una mujer super sensible (lo más mínimo me entristece o hiere)
21. Me es fácil hacer reír a los demás y reírme de mí misma
22. Cuando me critican me siento mal
23. Frecuentemente utilizo términos diminutivos: poquito, casita, ranchito)
24. Cuando escribo mi letra generalmente es pequeña
25. Cuando veo a alguien mal cerca de mí pienso que es por mi culpa
26. Me es fácil herir a otros con mis palabras, gestos y actitudes
27. Añoro la libertad, pero a su vez siento miedo
28. Generalmente atraigo personas que les gusta hacer el ridículo

HUMILLACION -- MASOQUISMO



INJUSTICIA -- RIGIDA

1. Soy muy racional y me cuesta sentir emociones.
2. soy una persona muy ocupada con mi trabajo.
3. me gusta y con frecuencia consumo alcohol
4. cuando estoy tensa me río.
5. tengo una relación intensa con mis obligaciones
6. siento mucho placer cuando tomo decisiones correctas
7. siempre creo que tengo la razón.
8. la ira conmigo misma es la emoción más común.
9. Cuando algo bueno me pasa me digo "demasiado bonito para ser verdad"
10. cuando recibo un regalo me siento en deuda.
11. tiendo a dar justificaciones cuando deseo o hago algo que para mí es placentero.
12. pienso después que me he sobrepasado con algo o alguien.
13. tengo dificultad para ponerme límites.
14. detesto la autoridad.
15. tiendo a ocultar mis sentimientos cuando algo sale mal.



1. Quisiera desaparecer
2. El sexo para mí no es importante
3. No soy apegada a cosas materiales.
4. Pienso que no debí haber nacido
5. Tengo pocas amigas
6. Es frecuente en mí los problemas de piel
7. Busco la perfección en otros
8. Cuando entro en pánico, presento dificultades respiratorias
9. No soy objetiva
10. De niña me divertía sola
11. Me siento rechazada
12. En grupos me siento rechazada, ignorada, no acogida
13. Me siento asfixiada
14. Tengo dificultades para amarme a mí misma
15. Pienso que lo que haga la gente no me importa
16. Atraigo personas que me hacen sentir pánico, que me juzgan
17. Me siento obesa, aunque como porciones pequeñas
18. Me enfermo frecuentemente de diarreas, arritmia, cáncer, alergias, vomito, diabetes, depresión, ideas suicidas, pérdida del apetito.
19. Tengo impulsos violentos contra mi madre
20. Siento tranquilidad consumiendo alcohol y me gusta lo azucarado.
21. Puedo amar como odiar intensamente
22. Tengo la sensación de que mi cuerpo está en trozos o este partido
23. Me gusta sentarme en la parte de atrás
24. No me gusta mirar a los ojos cuando hablo con alguien
- 25.



RECHAZO -- HUIDIZO

*He leído todas las heridas,
pero con la que mas me
identifico*

es _____ y
en segundo lugar
es _____



1. No me gusta dejar comida en el plato
2. no me gusta comer sola y prefiero los alimentos blandos
3. puedo comer mucho sin subir de peso
4. me intereso en atraer sexualmente
5. me siento deseada y por eso no seré abandonada
6. le temo a la muerte y a la locura
7. me enfermo frecuentemente
8. cuando me enfermo me es muy dura la recuperación
9. me gusta ayudar a otros y les resuelvo antes de que me pidan ayuda
10. tengo frecuentes malestares en la espalda
11. me cuesta mantenerme erguida
12. me dan altibajos emocionales
13. siempre necesito a alguien en mi vida.
14. No puedo lograr nada por mí misma
15. Le temo a la soledad
16. Me gusta que otros me reconozcan lo que hago
17. Generalmente me gusta consultar a otros antes de tomar una decisión.
18. Hago muchas preguntas
19. Me ha tocado decir mentiras
20. Me duele mucho escuchar un no.
21. Algunas veces me ha tocado chantajear o manipular
22. No busco ayuda, solo apoyo.
23. Busco apoyarme en algo cuando estoy de pie
24. Me gusta que otros caminen delante de mí
25. Soy celosa
26. He agrado aguantar situaciones difíciles
27. Temo cualquier forma de autoridad
28. La tristeza es la emoción más intensa que experimento
29. Llora fácilmente cuando otros me hablan de sus problemas
30. Me trago mi rabia para evitar problemas
31. Siento miedo enfrentar un futuro sola
32. Me da dificultad poner fin a una relación
33. Tengo voz de niña
34. Mi padre me abandonó, mi madre me rechaza, tengo la esperanza que... voy a dejar de...

ABANDONO -- 
DEPENDENCIA

TRAICION -- CONTROLADORA y SEDUCCION

1. para mí el aspecto físico es lo más importante.
2. me gusta mirar a otros y analizarlos de arriba abajo
3. Siempre veo más allá de lo que veo o de lo que me dicen
4. me esfuerzo por ser una persona fuerte e importante.
5. sé que soy una persona super confiable.
6. cuando traiciono la confianza me excuso y justifico porque lo hice y no por traicionar.
7. siento que las personas de mi alrededor tienen muchas expectativas o esperan mucho de mí.
8. me aseguro de tenerlo todo controlado.
9. intento convencer a otros de mis opiniones
10. evado estar en situaciones conflictivas. O de las situaciones donde yo no puedo tener el control
11. evito a las personas que pueden ser más fuertes que yo.
12. cuando pierdo el control de una situación tiendo a volverme agresiva.
13. a veces puedo sentir mucho amor y luego puedo cambiar a tener mucha ira.
14. las personas de mi alrededor manifiestan que a veces no saben a qué atenerse conmigo.
15. tengo muchos planes para el futuro.
16. la impuntualidad me genera ira y desconfianza
17. me encanta la parte apasionada de la relación.
18. cuando ya no estoy a gusto con una relación busco motivos para dejarla y generalmente es cuando se acaba la pasión.
19. Soy exitosa en otras áreas y no en las relaciones afectivas.

TAMIZAJE SALUD MENTAL



APGAR FAMILIAR

Función	Siempre (2)	A veces (1)	nunca (0)
1-Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad. (APOYO)			
2-Me satisface la participación que mi familia me brinda y permite. (PARTICIPACION)			
3-Me satisface cómo mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades. (VALORACION)			
4-Me satisface cómo mi familia expresa afectos y responde a mis emociones como rabia, tristeza, amor, y otros. (AFECTO- EXPRESION DE SENTIMIENTOS)			
5-Me satisface cómo compartimos en mi familia; a) el tiempo para estar juntos, b) los espacios en la casa, c) el dinero. (SENTIDO DE PERTENENCIA)			
¿Tiene usted algún(a) amigo(a) cercano(a) a quien pueda buscar cuando necesita ayuda (EL SOPORTE SOCIAL)			

Calificación:

De 0 a 3 DISFUNCION FAMILIAR SEVERA.

DE 4 A 7 DISFUNCION FAMILIAR.

DE 8 A 10 BUENA FUNCION FAMILIAR.



TEST DE RIESGO PSICOSOCIAL

SINTOMA	SI	NO
1.dolores de cabeza frecuentes		
2. tensión o nerviosismo		
3. trastorno del sueño (dificultad para dormir, duerme mucho o poco)		
4. pérdida de interés en lo que le gustaba		
5. tristeza permanente		
6. deterioro en su rendimiento (académico, de trabajo o en actividades de hogar)		
7. deterioro en su actividad social		
8. consumo excesivo de alcohol		
9. consumo excesivo de psicotónicos (drogas)-CAFE		
10. apatía o agresividad		
11. ideas o actos de auto agresión		
12. aumento de la actividad física- habla más de lo normal- algunas ideas de grandeza		

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
9 a 12 AFIRMATIVAS	Grave alteración en esfera psicosocial que amerita intervención especializada en un nivel superior de salud mental PSIQUIATRIA
6 a 8 AFIRMATIVAS	Alteración psicosocial que requiere intervención en primer nivel PSICOLOGIA
3 a 5 AFIRMATIVAS	Leve alteración psicosocial, debe complementarse con interrogatorio para determinar necesidad de intervención USTED LE PUEDE AYUDAR COMO INTEGRANTE DE LA RED DE MUJERES R (escucha activa- trabaje con el naípe dile si a la vida- enseñe los ejercicios que ha aprendido en su proceso de retos conscientes- active rutas si es necesario-
2 o MENOS AFIRMATIVAS	No requiere intervención específica NORMALIDAD EN SU ESFERA EMOCIONAL



TEST DE VIOLENCIA CONYUGAL

Para conocer si vives violencia o si te encuentras en una situación de riesgo te pedimos que respondas a las siguientes preguntas. Al terminar, suma el puntaje total y compáralo con el índice de abuso que se presenta al final.	SI 3 puntos	A VECES 2 puntos	RARA VEZ 1 punto	NO 0 puntos
1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando?				
2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?				
3. ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?				
4. ¿Te crítica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, el modo en que haces tus tareas hogareñas?				
5. ¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?				
6. Cuando quiere que cambies de comportamiento, ¿te presiona con el silencio, con la indiferencia o te priva de dinero?				
7. ¿Tiene tu pareja cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?				
8. ¿Sientes que estás en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza?				
9. ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten?				
10. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o arma, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia?				
11. ¿Sientes que cedes a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones sexuales?				
12. Después de un episodio violento, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que "todo cambiará"				
13. ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primeros auxilios, atención médica, psicológica o legal)				
14. ¿Es violento con los hijos/as o con otras personas?				
15. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado al sentir que tu vida y la de los tuyos han sido puestas en peligro por tu pareja?				

suma los puntos de cada respuesta, y el total te proporcionará el Índice de abuso a que estás expuesta.

De 0 a 11 puntos. Relación abusiva Existencia de problemas en los hogares, pero que se resuelven sin violencia física.

De 12 a 22 puntos. Primer nivel de VIOLENCIA La violencia en la relación está comenzando. Es una situación de ALERTA y un indicador de que la violencia puede aumentar en el futuro.

De 23 a 34 puntos. VIOLENCIA SEVERA En este punto es importante solicitar ayuda institucional o personal y abandonar la casa temporalmente.

De 35 a 45 puntos. ¡VIOLENCIA PELIGROSA Debes considerar en forma URGENTE e inmediata la posibilidad de dejar la relación en forma temporal y obtener apoyo externo, judicial y legal! El problema de violencia no se resuelve por sí mismo o conque ambos lo quieran. Tu vida puede llegar a estar en peligro en más de una ocasión o tu salud física o mental puede quedar permanentemente dañada.