	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS **ESE HOSPITAL SAN JOSÉ** **CONVENIO INTERADMINISTRATIVO – PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO**	

1. Plan de Acompañamiento

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO	
MUNICIPIO: Belalcázar, Caldas	**NOMBRE DEL RESPONSABLE: Laura Peña López**
FECHA DE ELABORACIÓN: 12/06/2025	
NOMBRE DE LA CONSULTANTE: Natalia Bedoya Álzate	**EDAD: 23**

PRESENTACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO Y LOS PROBLEMAS PRINCIPALES PARA ABORDAR: (DESCRIBA EL NIVEL DE RIESGO)

Durante el primer encuentro, Natalia se mostró emocionalmente afectada por la reciente ruptura de su relación sentimental, la cual finalizó tras la revelación de una infidelidad. La situación desencadenó un episodio de violencia verbal y física entre ella, su expareja y la otra mujer involucrada.

Aunque actualmente no hay convivencia ni riesgo inmediato, **el impacto emocional ha sido alto**, y se evidencian **patrones de apego ansioso**, expresados en la creación rápida de vínculos afectivos intensos y en la dificultad para aceptar el distanciamiento. Adicionalmente, la consultante refiere que cuando atraviesa situaciones emocionales difíciles, recurre con frecuencia al consumo de alcohol como una forma de afrontamiento, lo que incrementa su vulnerabilidad.

En el tamizaje, respondió afirmativamente a la **pregunta 6 (comportamientos agresivos durante conflictos)** y “a veces” en la **pregunta 9 (amenazas relacionadas con hijos o daños)**. Estas respuestas, en el contexto de la ruptura, reflejan la presencia de **conflictos relacionales significativos y manejo emocional desbordado**, aunque no se encuentra bajo riesgo actual.

Se observa una joven con disposición a ser acompañada, pero que requiere estrategias urgentes de regulación emocional, autocuidado y resignificación de su historia afectiva para prevenir futuras experiencias de maltrato o dependencia emocional.

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS **ESE HOSPITAL SAN JOSÉ** **CONVENIO INTERADMINISTRATIVO – PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO**	

OBJETIVO:

Acompañar a Natalia en un proceso de fortalecimiento emocional que le permita resignificar la experiencia de ruptura, adquirir herramientas de autorregulación, construir vínculos más conscientes y saludables, y sustituir el consumo de alcohol por estrategias de afrontamiento positivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover el reconocimiento y manejo adecuado de emociones intensas como el dolor, la rabia o el abandono.
- Desarrollar habilidades para establecer vínculos afectivos sanos, sin dependencia ni apego ansioso.
- Abordar el consumo de alcohol como estrategia de evitación emocional, orientando a alternativas saludables.
- Trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y del proyecto de vida independiente.
- Orientar sobre las rutas de atención ante situaciones de violencia relacional y salud mental.

ACCIONES A DESARROLLAR (a nivel individual, frente a las redes de apoyo, a la ruta de atención):

A nivel individual:

- Aplicar técnicas de psicoeducación emocional para reconocer, nombrar y regular emociones.
- Implementar estrategias breves de autocuidado, journaling, ejercicios de liberación emocional y mindfulness.
- Realizar actividades reflexivas que permitan identificar patrones en sus relaciones afectivas, con enfoque en la autonomía emocional.
- Brindar contención frente al duelo por ruptura, enfocándose en el cierre de ciclo y el aprendizaje.

Frente a las redes de apoyo:

- Explorar las relaciones actuales con familiares y amistades que puedan servir de apoyo emocional.

- Motivar el fortalecimiento de vínculos que refuercen el autocuidado y no perpetúen el consumo o la dependencia emocional.

Respecto a la ruta de atención:

- Informar sobre los servicios locales en salud mental, en caso de requerir intervención por uso de sustancias o episodios de crisis emocional.
- Socializar la ruta de atención institucional para situaciones de violencia relacional.
- Generar una ruta de seguridad emocional para momentos de recaída o riesgo de exposición a conductas de violencia.

EVALUACIÓN Y ACCIONES DE CIERRE:

Durante las seis sesiones, se evaluará el avance en la estabilidad emocional, el desarrollo de estrategias adaptativas frente a la ruptura, la toma de conciencia sobre los patrones afectivos disfuncionales, y la reducción del consumo de alcohol como respuesta emocional.

En el cierre se entregará una guía de recursos personales construidos, herramientas de prevención de recaídas emocionales, y contactos institucionales de apoyo. Se resaltará la importancia de continuar el proceso con espacios grupales o terapia individual si así lo desea.

FIRMA DEL PROFESIONAL:	