 Alcaldía de SOACHA	GESTIÓN DE GOBIERNO	CÓDIGO	GG-FR-025
		VERSIÓN	1.0
	FORMATO PROGRAMACIÓN METODOLÓGICA ACOMPAÑAMIENTO EN DOMICILIO	FECHA DE APROBACIÓN	18/07/2024


Fecha:	18	11	2025	Hora: 3:00	Comuna: 2			
Nombre del Participante: SARA BIBIANA FORERO								
Tipificación del encuentro: FINAL			# de Sesión: 3		Componente:	PS x	TS x	LGx
Nombre de los profesional: Milena Aranguren – Willington Rivera - Nelson Manrique								
Temática: Sensibilización dependencia emocional, orientación legal, oferta institucional, proyecto de vida.								

PROPÓSITO INTERDISCIPLINARIO
Propiciar escenarios de promoción y prevención en torno a situaciones generadas por diferentes expresiones de violencia, a través de un proceso de acompañamiento interdisciplinario en domicilio y acciones de incidencia e impacto en territorio orientados a materializar la seguridad y convivencia ciudadana.
PROPÓSITO DEL ACOMPAÑAMIENTO EN DOMICILIO
Promover habilidades y estrategias de autocuidado, a través de la comprensión de las situaciones de conflicto que se presenten en el núcleo familiar o comunidad.

SOPORTE CONCEPTUAL	
TEMA CENTRAL	IDEAS DE APOYO
PAUTAS DE AUTOCUIDADO	Las pautas de autocuidado son las estrategias que pueden fortalecer la seguridad emocional, física y emocional de la persona afectada. (De Agüero, 2022).
GESTIÓN EMOCIONAL	La gestión emocional se define como la capacidad de identificar, comprender y regular las propias emociones, así como las de los demás. Esta habilidad permite reconocer los sentimientos en el momento en que se experimentan, analizarlos, y adoptar estrategias para manejarlos de forma adecuada. Una buena gestión emocional contribuye a: <ul style="list-style-type: none">● Mejorar la toma de decisiones: Al comprender cómo influyen las emociones en nuestras elecciones, es posible optar por respuestas más racionales y constructivas.● Fomentar relaciones interpersonales saludables: Al reconocer y validar las emociones propias y ajenas, se fortalece la comunicación y la empatía.● Manejar el estrés y los conflictos: Al regular las emociones, se facilita enfrentar situaciones adversas o conflictivas de manera asertiva.
MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN	La autoprotección se refiere a las estrategias y acciones que una persona puede tomar para proteger su propia seguridad, bienestar y salud física, emocional y mental. El objetivo de la autoprotección es prevenir daños físicos o psicológicos, así mismo, reducir el estrés, la ansiedad siempre buscando mejorar su calidad de vida.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO
Momento I. Bienvenida y encuadre temático <p>Llegando al domicilio se da inicio con el saludo por parte del equipo interdisciplinar; así mismo se explica el objetivo de la estrategia “hagamos un trato por el buen trato”, adicional se menciona que se trabajara en pro de brindar estrategias prácticas para su diario vivir. A continuación, el equipo interdisciplinario creará un ambiente de confianza logrando un acercamiento para el desarrollo del encuentro.</p>

Momento II. Identificación de saberes, prácticas y sensibilización <p>Dentro de la identificación de saberes se preguntará:</p> <p>Desde el componente de psicología se realizarán las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué entiendes por pautas de autocuidado?2. ¿Cuáles son las señales de agotamiento?3. ¿Qué cosas te dan energía?4. ¿Hacia dónde vas a enfocar tu energía y proyecto de vida? <p>Desde el componente legal se realizarán las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué pautas de resolución pacífica de conflictos conoce?2. ¿Qué entiende por medidas de autoprotección?3. ¿Qué solución puede dar de acuerdo a la presente situación comprendiendo la dinámica del vecino? <p>Desde el componente de trabajo social se realizará las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Identificas las metas a corto, mediano y largo plazo para ti y tu familia en este momento?2. ¿Cuál es tu proyecto de vida personal?

 Alcaldía de SOACHA	GESTIÓN DE GOBIERNO	CÓDIGO	GG-FR-025
		VERSIÓN	1.0
	FORMATO PROGRAMACIÓN METODOLÓGICA ACOMPañAMIENTO EN DOMICILIO	FECHA DE APROBACIÓN	18/07/2024

3. ¿Cuáles son las estrategias con las que cuentas para realizar este proyecto personal?

Momento III. Desarrollo

Se dará apertura al tercer encuentro revisando los compromisos adquiridos en la primera sesión y desde el componente de psicología se abordará el tema de pautas de autocuidado ya que estas son fundamentales para líderes comunitarios, ya que suelen cargar con muchas responsabilidades, conflictos ajenos y presiones. Promover el autocuidado ayuda a prevenir el desgaste emocional, mejorar su toma de decisiones y fortalecer su rol sin sacrificar su bienestar.

Actividad: “Mi kit personal de autocuidado”

1. Reconozco mis señales de desgaste

Escribe las respuestas:

- ¿Cómo sé que estoy cansado o saturado emocionalmente?
- Señales físicas: (Ej. dolor de cabeza, insomnio, fatiga)
- Señales emocionales: (Ej. irritabilidad, desánimo, ansiedad)
- Señales en mis relaciones: (Ej. me aílo, discuto más)

2. Lo que me hace bien: Piensa en cosas que te hacen sentir bien, aunque sean pequeñas. Completa:

- Algo que disfruto hacer solo: _____
- Algo que me ayuda a relajarme: _____
- Alguien con quien me gusta hablar: _____
- Un lugar que me da paz o seguridad: _____

3. Mis áreas de autocuidado: Reflexiona y escribe una acción concreta que podrías hacer esta semana en cada una de estas áreas: física, emocional, familiar, social y espiritual.

Desde el componente de trabajo social se abordará el ejercicio educativo sobre proyecto de vida – árbol de la vida- y comunicación asertiva entendiéndose este como el mejoramiento del diálogo a partir de la confianza y la tranquilidad de abordar numerosos temas en el entorno familiar identificando vínculos, relaciones o conflictos detectados durante las visitas anteriores en los ejercicios realizados sistémicos.

Desde el componente legal, se le brindarán pautas para sobre las medidas de autoprotección, y el acompañamiento institucional que se realizará en el barrio, con la finalidad de que el conflicto vecinal se resuelva de la mejor manera. También se recordará al usuario las rutas de atención que puede activar en caso de que su seguridad personal sienta que está en riesgo.

Momento IV. Cierre

Desde el componente psicológico y trabajo social se le recordará poner en práctica pautas dadas para comprometerse con las pautas de autocuidado y gestión emocional.
Desde el ámbito legal se le recomendará tener en cuenta pautas brindadas a lo largo del acompañamiento respecto a la resolución pacífica de conflictos y medidas de autoprotección.
Finalmente, se agradecerá a la participante por el espacio de recepción y aceptación del proceso de atención, enfatizando el apoyo con el cual, cuentan para dar un mejor manejo ante la situación.

Referencias:
De Agüero, M., 2022. Cuidado, tejidos sociales rotos y salud mental. Plenaria. Seminario de Cuidados para la Vida y el Bien Común.

FIRMA PROFESIONAL:	Milena Aranguren – Willington Rivera - Nelson Manrique
Cargo:	Psicóloga - Trabajador Social - Abogado