Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FICHA DE INTERVENCION INDIVIDUAL** **ESTRATEGIA: ACOMPAÑAMIENTO A MUJERES QUE VIVEN VIOLENCIAS**	

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: ESE HOSPITAL SAN JOSÉ	**FECHA:08/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESIÓN: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: **ANA SOFIA HERRERA ECHEVERRY**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **1056642382**
EPS: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: CONTRIBUTIVO**
DIRECCIÓN: B. EL NOVENTA	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **3127309787**
CRITERIO DE LA INTERVENCIÓN: **ENCUENTRO INICIAL ____ ENCUENTRO DE SEGUIMIENTO _____ ENCUENTRO DE CIERRE ____X_____**	
CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO: BAJO ____X_____ MEDIO _____ ALTO _____	

Objetivos del encuentro

- Evaluar los avances en el fortalecimiento de la autoestima y la seguridad personal.
- Profundizar en el manejo emocional frente a experiencias pasadas de violencia.
- Consolidar habilidades de identificación y prevención de señales de riesgo.
- Reforzar la aplicación de límites claros y saludables en las relaciones.
- Repasar y afianzar la ruta de atención en caso de presentarse situaciones de violencia.

Impresión diagnóstica frente a la situación

En la valoración inicial, Ana Sofía refirió afectaciones emocionales derivadas de violencia física vivida con su expareja, lo que influyó profundamente en su percepción de las relaciones y en su autoconfianza. Aunque en la actualidad no se identifica riesgo físico activo, sus relatos iniciales evidenciaban temor de que estas dinámicas se repitieran y cierta dificultad para reconocerse como merecedora de vínculos sanos.

Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FICHA DE INTERVENCION INDIVIDUAL** **ESTRATEGIA: ACOMPAÑAMIENTO A MUJERES QUE VIVEN VIOLENCIAS**	

En el primer encuentro, se trabajó en la identificación de pensamientos de minusvalía y en el reconocimiento de sus logros personales, como una estrategia para reconstruir su autoestima. Ella manifestó que, aunque había finalizado la relación violenta, todavía le costaba confiar en nuevas personas y establecer límites claros, durante el segundo encuentro, Ana Sofía mostró avances en la autoobservación, identificando con mayor claridad las señales de alerta en interacciones sociales y evitando situaciones que pudieran generarle incomodidad o inseguridad. Expresó sentirse más consciente de que su bienestar no depende de la validación externa.

En este encuentro, Ana Sofía relata que ha experimentado mayor tranquilidad emocional y que ha podido tomar decisiones con más seguridad, incluso en contextos sociales donde antes habría permanecido en silencio para evitar conflictos. Relata que en una reciente reunión familiar, ante un comentario despectivo hacia ella, pudo expresar su desacuerdo de manera firme y respetuosa, lo que para ella fue un logro importante.

Así mismo, indica que el repaso de la ruta de atención le dio confianza para saber cómo actuar en caso de necesitar protección o asesoría, lo que contribuye a su sensación de seguridad y autonomía. En sus palabras: "Ahora siento que tengo como experiencia y aprendizajes para no volver a pasar por lo que viví".

Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)

Se realizó un repaso estructurado de las herramientas aprendidas durante el proceso, reforzando la **autovaloración** a través de un ejercicio escrito de identificación de fortalezas personales y de los aprendizajes obtenidos a partir de experiencias pasadas, además, se trabajó en la **consolidación de límites protectores**, revisando su plan personal y añadiendo ejemplos concretos que le permitan aplicarlos tanto en relaciones familiares como en interacciones sociales o laborales.

Se incorporaron ejercicios de **manejo de emociones ante recuerdos traumáticos**, utilizando técnicas de grounding y respiración diafragmática para contrarrestar posibles sensaciones de angustia o miedo, así mismo, se desarrolló un espacio de **simulación de diálogo asertivo**, en el que Ana Sofía practicó cómo expresar desacuerdos y necesidades de forma clara y sin culpa, fortaleciendo así su seguridad en la comunicación.

Finalmente, se reforzó la **ruta de atención y redes de apoyo**, repasando paso a paso los canales institucionales y comunitarios disponibles, asegurando que tenga los contactos actualizados y accesibles en caso de emergencia.

Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FICHA DE INTERVENCION INDIVIDUAL** **ESTRATEGIA: ACOMPAÑAMIENTO A MUJERES QUE VIVEN VIOLENCIAS**	

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Mantener la práctica diaria de afirmaciones positivas y ejercicios de autorreconocimiento.
- Aplicar de manera constante su plan de límites protectores en diferentes contextos.
- Emplear las técnicas de grounding y respiración en situaciones de tensión emocional.
- Participar en actividades que promuevan la confianza y la interacción social positiva.
- Conservar y revisar periódicamente la información de la ruta de atención.

Observaciones y recomendaciones

Ana Sofía evidencia un fortalecimiento notable en su autoestima y en su capacidad para establecer límites saludables. Muestra una actitud proactiva frente a su bienestar emocional y mayor confianza para prevenir y enfrentar situaciones de riesgo.

Recomendaciones:

1. Continuar reforzando las prácticas de manejo emocional para consolidar la estabilidad alcanzada.
2. Buscar espacios de interacción grupal que fomenten el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo.
3. Revisar y ajustar periódicamente su plan de límites para adaptarlo a nuevas experiencias.

Canalización Pertinente **SI____** **NO____X____**

Ciudad: Fecha: D__08__/M_08___ /A_2025___

Laura Pena López

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP:237298

Ana Sofía Echeverry

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO