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:14/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESIÓN: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: **ANGIE DANIELA QUICENO AGUDELO**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **1088357220**
EPS: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: B. EL NOVENTA	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **3225376167**
CRITERIO DE LA INTERVENCIÓN: **ENCUENTRO INICIAL __ ENCUENTRO DE SEGUIMIENTO _ ENCUENTRO DE CIERRE ____X___**	
CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO: BAJO __X_____ MEDIO _____ ALTO ___	

Objetivos del encuentro

- Consolidar aprendizajes en **autoestima**, **manejo emocional** y **control de impulsos**.
- Reforzar **toma de decisiones** y establecimiento de **límites protectores**.
- Integrar un **plan de prevención de recaídas relacionales** para episodios asociados al consumo de alcohol.
- Repasar y afianzar la **ruta de atención intersectorial** ante cualquier reaparición de violencia.
- Cerrar el ciclo con un **balance de avances** y un plan de seguimiento personal

Impresión diagnóstica frente a la situación

Al inicio del acompañamiento, Daniela describía una relación en general "buena", pero con **normalización de conductas** que, en presencia de alcohol, derivaban en **agresiones verbales ocasionales**. El tamizaje mostró respuestas "A veces" en ítems de conflicto (3, 6 y 10), sin indicadores de riesgo físico inminente, pero con **vulnerabilidad** a escaladas emocionales y a la **minimización** de señales de alarma ("son cosas que pasan cuando toma").

En los primeros encuentros se observaba una **tensión entre el deseo de armonía** y la dificultad para **marcar límites** al inicio de los episodios. Existía tendencia a posponer conversaciones incómodas y a asumir silenciosamente el malestar, lo que acumulaba resentimiento y aumentaba la probabilidad de respuestas impulsivas en discusiones posteriores.

En el proceso, Daniela fue **reconociendo señales tempranas** (tono elevado, ironías, descalificaciones sutiles, cambios de humor con el alcohol) y **emociones gatillo** (ansiedad, miedo a "dañar el momento"). El simple hecho de nombrarlas disminuyó su carga y abrió la puerta a intervenciones preventivas.

Progresivamente, incorporó **pausas reguladoras** (respiración, "time out"), **mensajes en primera persona** y acuerdos de **no discutir bajo efectos del alcohol**. Su discurso se tornó más claro y realista respecto de lo que tolera y lo que no, diferenciando afecto de permisividad.

En este cuarto encuentro, se evidencia **mayor autoeficacia**: reconoce que **no es responsable** de las reacciones del otro, solo de su forma de responder; reporta disminución en la intensidad y frecuencia de los roces, y expresa con serenidad: *"Ahora sé cuándo parar la conversación y cuidarme"*. Se mantiene **riesgo bajo**, con atención preventiva a los contextos de consumo.

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

Se realizó un **cierre integrativo** de habilidades, centrado en sostener los cambios y prevenir recaídas. Primero, se revisó su **línea de progreso**: qué hacía antes, qué hace ahora y qué resultados obtiene. Este contraste reforzó su **autoestima basada en evidencias** ("lo que hago sí funciona") y consolidó la motivación para mantener prácticas protectoras.

Luego, se practicaron **simulaciones** de conversación en tres escenarios: 1) pareja irritado sin alcohol, 2) pareja con consumo leve, 3) post-evento para reparación. En cada uno, Daniela ensayó **límites claros** ("no converso si hay gritos"), **frases de autocuidado** y **salidas seguras** (retirarse, pedir apoyo, posponer el diálogo). Se reforzó el criterio de **no negociar límites** bajo intoxicación.

Se trabajó un **plan de prevención de alto riesgo** para fines de semana: identificación de horarios críticos, opciones de **alternativas saludables** (salidas sin alcohol, actividad física, apoyo de una red de confianza), y un **semáforo personal** (verde: conversación posible; amarillo: empieza tensión → pausa; rojo: cortar interacción y activar plan de seguridad).

En control emocional, se profundizó el **"kit de regulación"**: respiración 4-6, anclajes sensoriales, "respuesta de 90 segundos" (esperar la ola fisiológica), y **reencuadre cognitivo breve** (de "si respondo fuerte me respeta" a "si me cuido, me respeto"). Se dejó una **hoja de práctica** para auto-monitorear detonantes, emociones y conductas protectoras.

Finalmente, se **repasó la ruta de atención** (Comisaría, línea de emergencias, red familiar y vecinal) y se dejó visible un **"plan de acción en una hoja"** con teléfonos y pasos, enfatizando que usar la ruta **no es fracaso**, sino **protección oportuna**.

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 el acuerdo de no discutir cuando haya consumo de alcohol y retomar el tema en estado sobrio.
- Usar el **semáforo personal** y las pausas reguladoras como primera respuesta ante tensión.
- Practicar 3 veces por semana su kit de regulación (respiración, anclaje, reencuadre).
- Registrar en la hoja de práctica detonantes → emoción → respuesta y revisar avances cada 15 días.
- Mantener visibles y actualizados los contactos de la ruta de atención y su red de apoyo.

Observaciones y recomendaciones

Daniela muestra **avances sostenidos** en conciencia de riesgo, comunicación y autocuidado. Disminuyen la intensidad de los conflictos y aumenta su sensación de **control personal**. Se mantiene vigilancia preventiva en escenarios con alcohol.

Recomendaciones:

1. **Sostener** las rutinas de regulación emocional (respiración, pausas, anclajes) y el uso del semáforo en contextos críticos.
2. **Cuidar la red de apoyo** (familia/amigas de confianza) para tener opciones de salida y contención cuando sea necesario.
3. **Reactivar de inmediato la ruta de atención** ante cualquier escalada (insultos persistentes, amenazas, intimidación), priorizando su seguridad emocional y física.

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

Ciudad: Fecha: D_14__/M_08___ /A_2025____

Jaime Perez Lopez

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP:237298

Daniela Agudelo

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO