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: **JENNIFER NATALIA CARDENAS**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **1057758555**
EPS: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: CONTRIBUTIVO**
DIRECCIÓN: B. LA POCETA	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **3127344601**
CRITERIO DE LA INTERVENCIÓN: **ENCUENTRO INICIAL _____ ENCUENTRO DE SEGUIMIENTO _____ ENCUENTRO DE CIERRE ___X_____**	
CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO: BAJO ___X_____ MEDIO _____ ALTO _____	

Objetivos del encuentro

- Consolidar el fortalecimiento de su autoestima y autoconfianza alcanzado durante el proceso.
- Afianzar habilidades de manejo emocional y control de impulsos aplicadas a su vida cotidiana.
- Reforzar la toma de decisiones autónomas basadas en el autocuidado y el respeto propio.
- Promover estrategias para mantener relaciones interpersonales sanas y protectoras.
- Reafirmar la ruta de atención y la importancia de su uso preventivo ante señales de riesgo.

Impresión diagnóstica frente a la situación

En la evaluación inicial, Natalia presentó un estado emocional marcado por los efectos de una ruptura amorosa reciente, con baja autoestima y pensamientos de minusvalía alimentados por comentarios y conductas de su expareja. Aunque no había riesgo físico, la vulnerabilidad emocional era evidente, y su discurso mostraba inseguridad y dificultad para valorar sus propios logros y cualidades.

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**	

Durante el primer encuentro, se trabajó el reconocimiento de sus emociones y la validación de su experiencia, identificando cómo las frases y actitudes de su expareja habían afectado su autoimagen. También se introdujo el concepto de autocuidado como un pilar para reconstruir su bienestar.

En el segundo encuentro, Natalia empezó a verbalizar cambios positivos, reconociendo sus avances personales y mostrando disposición para implementar límites claros en sus relaciones. Se fortaleció su criterio afectivo, resaltando la importancia de elegir vínculos que aporten tranquilidad, respeto y crecimiento mutuo.

En este cuarto encuentro, Natalia manifiesta con seguridad: *"Hoy me siento más segura de lo que valgo y ya no me aferro a lo que me hace daño"*. Su postura corporal es más erguida, mantiene contacto visual y transmite confianza en sus palabras. Ha logrado resignificar la experiencia pasada, reconociéndola como un aprendizaje que le ha permitido crecer emocionalmente y recuperar su estabilidad.

Su nivel de riesgo actual es **bajo**, ya que no hay indicios de vínculos violentos activos ni de exposición a situaciones de control. Sin embargo, se mantiene la recomendación de continuar practicando el autoconocimiento y la autoobservación para prevenir recaídas en patrones de dependencia emocional.

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

La intervención en este último encuentro se centró en reforzar las habilidades adquiridas y en dejar herramientas claras para su aplicación futura:

- **Fortalecimiento de autoestima y autovaloración**: Se realizó un ejercicio de "línea de vida emocional" donde Natalia identificó momentos clave en los que se sintió fuerte y logró superar adversidades, reforzando su capacidad de resiliencia.
- **Manejo emocional y control de impulsos**: Se revisaron las técnicas que ha venido utilizando — como la respiración consciente y el registro de pensamientos— para asegurar que las mantenga como hábitos protectores.
- **Reestructuración cognitiva**: Se reforzaron creencias positivas y realistas sobre sí misma, sustituyendo pensamientos autocríticos por afirmaciones de valía personal.
- **Toma de decisiones conscientes**: Se trabajó con ejemplos prácticos de situaciones en las que podría enfrentarse a propuestas o relaciones que no sean beneficiosas, identificando de forma anticipada señales de alerta y definiendo respuestas asertivas.
- **Recordatorio de ruta de atención**: Se reiteró la importancia de acudir a las instancias competentes y redes de apoyo si en algún momento percibe un riesgo para su integridad emocional o física.

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 las prácticas de autocuidado emocional y físico que fortalecen su bienestar.
- Continuar aplicando límites claros en todas sus relaciones.
- Usar la ruta de atención de manera preventiva ante cualquier indicio de control o violencia.
- Involucrarse en actividades o proyectos que fortalezcan su independencia y desarrollo personal.

Observaciones y recomendaciones

Natalia ha mostrado un avance significativo en su proceso, pasando de un estado de vulnerabilidad emocional a una postura de mayor seguridad, autoconfianza y claridad sobre el tipo de relaciones que quiere cultivar.

Recomendaciones:

1. Continuar realizando actividades que refuercen su autoestima y le brinden satisfacción personal.
2. Mantener la autoobservación para detectar y detener a tiempo cualquier dinámica relacional dañina.
3. Sostener el uso de herramientas de regulación emocional como parte de su rutina diaria.

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

Ciudad: Fecha: D_14__/M__08__ /A_2025____

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO