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: **MARIA ALEJANDRA ORTIZ GRAJALES**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **1057756799**
EPS: NUEVA EPS	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: B. VILLA AIDE	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **3218221530**
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 la gestión emocional y la autoestima desde el inicio del acompañamiento.
- Reforzar estrategias para mantener límites claros en relaciones interpersonales.
- Consolidar aprendizajes sobre el manejo de conflictos sin recurrir a conductas de sumisión o evitación.
- Promover la resignificación de experiencias pasadas de violencia para fortalecer la autonomía personal.
- Reafirmar la ruta de atención en caso de presentarse situaciones de violencia o riesgo.

Impresión diagnóstica frente a la situación

En la valoración inicial, María Alejandra refirió antecedentes de violencia psicológica por parte de su expareja, los cuales dejaron huellas importantes en su autoestima y seguridad personal. Aunque actualmente no vive riesgo físico, persiste un temor latente a vincularse nuevamente en relaciones de pareja por miedo a repetir patrones de dependencia emocional.

Durante el primer encuentro, se identificó que gran parte de su malestar estaba relacionado con frases y comportamientos que minaron su confianza, como descalificaciones constantes y control sobre sus decisiones. Esto generó en ella una tendencia a evitar expresar sus necesidades para "no causar problemas", lo que afectó su bienestar emocional, en el segundo encuentro, se trabajó en el fortalecimiento de su autovaloración, identificando cualidades y logros personales que había dejado de reconocer. María Alejandra expresó: *"Me doy cuenta de que siempre ponía a los demás primero y me dejaba para lo último"*. Se introdujeron ejercicios de reestructuración cognitiva para contrarrestar creencias como "no soy suficiente" o "si me quejo, me dejarán".

En este encuentro, María Alejandra manifestó sentirse más empoderada y con mayor claridad sobre lo que espera en una relación sana. Relató que ha comenzado a expresar sus opiniones sin temor a ser rechazada y que se ha permitido decir "no" en situaciones que antes aceptaba por compromiso. Afirmó: *"Ahora pienso primero si algo me hace bien antes de decir que sí"*. Aunque todavía presenta cierta cautela en entornos sociales, la tendencia a poner límites y cuidar su bienestar se ha fortalecido.

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

Se inició la sesión con una retroalimentación positiva sobre los avances observados, destacando su capacidad para identificar conductas inapropiadas y su disposición para actuar en consecuencia, en donde se trabajó un **ejercicio de análisis de relaciones sanas vs. relaciones dañinas**, donde María Alejandra pudo diferenciar comportamientos protectores de aquellos que implican control, manipulación o violencia, así mismo, se reforzó el uso de la **técnica de la pausa consciente** antes de responder en situaciones de conflicto, fomentando la regulación emocional y evitando respuestas impulsivas o sumisas.

Se desarrolló un **plan personal de autocuidado emocional**, que incluye actividades de bienestar, redes de apoyo y estrategias para manejar momentos de inseguridad. María Alejandra identificó como prioritario mantener espacios de lectura, caminatas y encuentros con amistades que le generan tranquilidad.

Por último, se revisó y reforzó el **protocolo de actuación** en caso de volver a enfrentarse a situaciones de violencia, asegurando que reconoce los canales institucionales y comunitarios de ayuda.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Practicar semanalmente ejercicios de comunicación asertiva.
- Revisar y actualizar su plan personal de autocuidado.
- Continuar con la identificación y bloqueo de conductas que vulneren su bienestar.
- Mantener contacto activo con sus redes de apoyo.

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**	

- Recordar y tener a mano los números de la ruta de atención.

Observaciones y recomendaciones

María Alejandra ha mostrado avances consistentes en la recuperación de su autoestima y en la construcción de límites saludables. La resignificación de sus experiencias pasadas ha fortalecido su capacidad para tomar decisiones conscientes y protectoras.

Recomendaciones:

1. Participar en actividades grupales que refuercen habilidades sociales y de liderazgo.
2. Practicar técnicas de regulación emocional para enfrentar situaciones de estrés.
3. Continuar el trabajo de autovaloración mediante la autoobservación y el registro de logros personales.

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

Ciudad: Fecha: D_08__/M_08___ /A_2025____

Laura Peña Lopez

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP:237298

María A. Ortiz

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO