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:04/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESIÓN: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: **NATALIA BEDOYA ALZATE**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **1193230612**
EPS: NUEVA EPS	**RÉGIMEN: CONTRIBUTIVO**
DIRECCIÓN: B. LA SEPTIMA	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **3136051448**
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 logrados en el manejo emocional y autocontrol.
- Consolidar estrategias de autocuidado y fortalecimiento de la autoestima.
- Reforzar herramientas para la toma de decisiones seguras y autónomas.
- Revisar y afianzar la ruta de atención en caso de presentarse riesgo de violencia.
- Identificar aprendizajes significativos del proceso y proyectarlos a largo plazo.

Impresión diagnóstica frente a la situación

Natalia inició el acompañamiento con secuelas emocionales derivadas de conflictos verbales en una relación anterior, que habían afectado su autoestima y su percepción de valor personal. En el primer encuentro, se evidenció una tendencia a minimizar ciertas conductas de control, así como temor a establecer límites por miedo a generar confrontaciones.

En el segundo encuentro, mostró una actitud más abierta hacia la introspección y el reconocimiento de patrones no saludables. Comenzó a identificar con mayor claridad las señales de alerta en relaciones interpersonales, y se trabajó intensamente en técnicas de comunicación asertiva y manejo de emociones.

Aunque aún mantenía reservas para expresar sus necesidades, manifestaba voluntad de cambio y disposición para aplicar lo aprendido.

En este encuentro, Natalia expresa sentirse "más tranquila y más segura" en su día a día. Relata que ha podido decir "no" en situaciones donde antes habría cedido por compromiso o miedo al rechazo. Comenta que se ha reencontrado con actividades que disfrutaba, como salir a caminar y leer en las tardes, lo cual le ha brindado un espacio de reconexión personal.

También señala que ahora se siente más capaz de tomar decisiones sin buscar la aprobación externa, y que ha empezado a evaluar las personas con las que se relaciona según el respeto que muestran hacia su tiempo, emociones y proyectos. Aunque reconoce que todavía hay momentos en los que recuerda episodios del pasado, afirma que ya no generan en ella el mismo impacto emocional ni paralizan su accionar.

En general, se observa una evolución hacia una mayor autoconfianza, con un discurso más claro y coherente sobre lo que quiere y lo que no está dispuesta a permitir en sus vínculos.

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

Este encuentro se enfocó en **consolidar el proceso** y evidenciar los cambios alcanzados, empleando la técnica de **balance de avances**, donde Natalia enumeró logros concretos en su autoestima, manejo emocional y toma de decisiones.

Se desarrolló un ejercicio de **visualización guiada**, en el que imaginó cómo se proyecta a sí misma en un año manteniendo los límites y hábitos que ha trabajado. Este recurso permitió reforzar la importancia de sostener las conductas protectoras a largo plazo y no solo en momentos de crisis.

Se revisaron nuevamente las **estrategias de comunicación asertiva**, aplicándolas a situaciones reales que ella ha vivido en los últimos meses. Se practicaron respuestas cortas y firmes frente a comentarios invasivos o actitudes de control, fortaleciendo su capacidad de reacción inmediata, además, se abordó el concepto de **autoafirmación**, invitándola a reconocer y verbalizar sus logros sin restarles valor. Esto se complementó con una dinámica de "límites protectores" donde Natalia definió tres aspectos innegociables en cualquier relación futura.

Por último, se repasó la **ruta de atención en caso de riesgo de violencia**, enfatizando que conocerla y tenerla accesible no significa que esté en riesgo, sino que es una herramienta de seguridad preventiva. Natalia mostró comprensión y seguridad al explicar cómo y dónde buscar ayuda si fuera necesario.

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 los espacios de autocuidado personal que ha retomado (caminatas, lectura).
- Continuar practicando la comunicación asertiva en interacciones cotidianas.
- Revisar mensualmente sus avances y reforzar las áreas donde detecte retrocesos.
- Conservar accesible la información de la ruta de atención y compartirla con personas de confianza.
- Seguir priorizando relaciones basadas en el respeto mutuo y el apoyo emocional.
- Continuar fortaleciendo la visión de sí misma por medio del proceso psicológico que inicio

Observaciones y recomendaciones

Natalia presenta avances sólidos en el fortalecimiento de su autoestima y autonomía. Ha demostrado capacidad para implementar límites saludables y ha incorporado rutinas que favorecen su bienestar emocional.

Recomendaciones:

1. Mantener la práctica de actividades recreativas y de cuidado personal como hábito permanente.
2. Continuar identificando y alejándose de entornos o personas con actitudes de control o manipulación.
3. Seguir aplicando y perfeccionando técnicas de comunicación asertiva en todos sus vínculos.

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

Ciudad: Fecha: D_04_/M_08___ /A_2025____

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Natalia Bedoya A

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO