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: **OLGA MILENA CASTRO RIOS**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **24529211**
EPS: MALLAMAS	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: B. SAN ANTONIO	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **3226961692**
CRITERIO DE LA INTERVENCIÓN: **ENCUENTRO INICIAL ___ ENCUENTRO DE SEGUIMIENTO ____ ENCUENTRO DE CIERRE _X_**	
CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO: BAJO ___X_____ MEDIO _____ ALTO _____	

Objetivos del encuentro

- Revisar avances en la autoconfianza y la toma de decisiones afectivas.
- Evaluar el manejo de emociones frente a recuerdos de la relación pasada.
- Reforzar herramientas de autocuidado emocional y resiliencia.
- Potenciar la identificación de señales de riesgo y la capacidad de establecer límites protectores.
- Consolidar el conocimiento de la ruta de atención en caso de presentarse nuevas situaciones de violencia.

Impresión diagnóstica frente a la situación

En la valoración inicial, Olga Milena manifestó antecedentes de violencia con su expareja, lo que derivó en la apertura de un proceso legal. Aunque no existe riesgo físico actual, las secuelas emocionales han impactado su autoestima y su sensación de seguridad. Durante el primer encuentro, se evidenció una tendencia a la desconfianza y al temor de iniciar nuevas relaciones, así como una dificultad para reconocer plenamente su valor personal.

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 la primera fase del acompañamiento, se trabajó el reconocimiento de patrones de maltrato y se brindaron herramientas para identificar señales tempranas de control o manipulación en posibles vínculos afectivos. También se introdujo el concepto de **criterio afectivo protector**, con el fin de que Olga Milena pudiera evaluar de forma más objetiva la calidad de sus relaciones interpersonales, en el segundo encuentro, se profundizó en la resignificación de su experiencia de violencia, abordando la culpa y la autocrítica que arrastraba. Se aplicaron técnicas de reestructuración cognitiva para reemplazar pensamientos limitantes como *"debí aguantar"* o *"yo provoqué lo que pasó"*, por afirmaciones que validaran su derecho a vivir libre de maltrato. Olga Milena expresó entonces: *"Ahora entiendo que no era mi culpa y que hice lo que pude con lo que sabía"*.

En este encuentro, Olga Milena manifiesta sentirse más tranquila emocionalmente y más consciente de su capacidad para protegerse. Relata que ha establecido límites claros en su círculo social y que no está dispuesta a tolerar comentarios o actitudes que la incomoden. Señala: *"Ya no me quedo callada cuando algo me parece irrespetuoso, no importa si es un amigo o un familiar"*. Esta declaración refleja un avance importante en su empoderamiento personal y en la validación de sus emociones.
También comenta que ha retomado actividades que había dejado de lado, como reuniones con amigas y prácticas recreativas, lo que ha fortalecido su autoestima y su sentido de independencia. No obstante, reconoce que todavía siente cierto temor ante la idea de iniciar una relación de pareja, aunque ya no lo percibe como una limitación, sino como una oportunidad para seguir fortaleciendo su autoconfianza antes de dar ese paso.

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

Durante esta sesión, se inició con una retroalimentación positiva sobre los avances logrados, reforzando verbalmente sus logros en la comunicación de límites y en la recuperación de espacios propios, así mismo, se realizaron ejercicios de **role-playing** para simular interacciones sociales donde pudiera surgir una actitud irrespetuosa, con el fin de que practicara respuestas asertivas y breves que evitaran la escalada de tensión. Se le proporcionaron frases tipo que pudiera utilizar en diferentes escenarios, fortaleciendo así su sensación de control.

Por otro lado, se retomó el trabajo sobre **criterio afectivo**, identificando tres características indispensables que debe buscar en cualquier vínculo interpersonal: respeto, apoyo y comunicación clara, en donde se reforzó la idea de que el amor no debe estar vinculado al sufrimiento o a la renuncia a su bienestar personal.

Se discutieron estrategias de **autocuidado emocional** como dedicar un espacio diario a actividades placenteras, practicar respiración profunda en momentos de ansiedad y mantener contacto periódico con personas de confianza. Finalmente, se revisó la **ruta de atención**, actualizando los números de contacto

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**	

y recordando la importancia de no minimizar situaciones que le generen incomodidad o inseguridad. Se estableció el compromiso de mantener estas herramientas visibles y a la mano.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Mantener y aplicar límites claros en cualquier tipo de relación.
- Continuar con actividades recreativas que fortalezcan su autoestima.
- Utilizar las frases asertivas practicadas ante actitudes irrespetuosas.
- Revisar y tener accesible la información de la ruta de atención.
- Practicar semanalmente técnicas de autocuidado emocional

Observaciones y recomendaciones

Olga Milena ha mostrado un avance consistente en el fortalecimiento de su autoestima, la comunicación asertiva y el establecimiento de límites protectores. Su participación activa en las sesiones y la aplicación de las estrategias aprendidas reflejan un proceso de empoderamiento en curso.

Recomendaciones:

1. Continuar reforzando su red de apoyo y mantener el contacto frecuente con personas de confianza.
2. Seguir practicando la identificación de señales tempranas de control o manipulación.
3. Dedicar un tiempo semanal a la reflexión personal y a actividades que le generen bienestar emocional.

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

Ciudad: Fecha: D_08__/M_08___ /A_2025____

Laura Pena Lopez

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP:237298

Olga Milena Castro 12

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO