| | | |
|---|---|---|
| Territorial<br>Dirección Territorial de Salud de Caldas | **DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS**<br>**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FICHA DE INTERVENCION INDIVIDUAL**<br>**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:**<br>**YAMILETH RAMIREZ GIRALDO** | **NÚMERO DE DOCUMENTO:**<br>**1057759412** |
| **EPS: NUEVA EPS** | **RÉGIMEN: SUBSIDIADO** |
| **DIRECCIÓN: CRA 5 N 07** | **TELÉFONO DE CONTACTO:**<br>**3233165479** |
| **CRITERIO DE LA INTERVENCIÓN:**<br>**ENCUENTRO INICIAL ____ ENCUENTRO DE SEGUIMIENTO _____ ENCUENTRO DE CIERRE ____X_____** | |
| **CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO: BAJO ____X_____ MEDIO _____ ALTO _____** | |

**Objetivos del encuentro**

- Evaluar avances en la consolidación de su autoestima y autoconfianza.
- Reforzar el manejo emocional frente a recuerdos dolorosos de relaciones pasadas.
- Fortalecer las habilidades de prevención y detección temprana de señales de violencia.
- Consolidar estrategias para mantener relaciones afectivas saludables.
- Repasar la ruta de atención y las redes de apoyo disponibles.

**Impresión diagnóstica frente a la situación**

En el tamizaje inicial, Yamileth relató antecedentes de violencia psicológica y verbal con su expareja, lo que derivó en la ruptura de la relación. Aunque en la actualidad no tiene pareja ni riesgo inminente, persisten recuerdos y emociones asociadas a dichos episodios que impactan su seguridad emocional.

En el primer encuentro, se identificó que tendía a revivir escenas del pasado y que estos recuerdos generaban sentimientos de minusvalía y desconfianza hacia posibles relaciones futuras. También se

evidenció que había normalizado ciertas conductas de control y agresión verbal, lo que la hacía más vulnerable a repetir patrones, durante el segundo encuentro, Yamileth expresó sentirse más consciente de las señales de alerta y comenzó a resignificar su experiencia, reconociendo que no fue culpable de la violencia vivida. Mostró interés por fortalecer su autoestima y aprender herramientas para evitar involucrarse en relaciones poco sanas.

En este encuentro, Yamileth manifiesta que ha logrado integrar en su vida diaria los aprendizajes obtenidos, especialmente en la identificación de límites y en el manejo de sus pensamientos asociados al pasado. Relata que en una situación reciente, donde un conocido hizo un comentario con tono despectivo, fue capaz de responder con firmeza y sin sentirse culpable por defenderse.

Expresa que ya no siente el mismo peso emocional al recordar su relación pasada; reconoce que ha avanzado en comprender que la violencia vivida no define su valor como persona. Además, señala que se siente más preparada para iniciar una relación futura solo si se cumplen sus criterios de respeto y bienestar emocional.

Su relato evidencia una disminución del temor a revincularse y un fortalecimiento en la percepción de su propio valor, mostrando un avance significativo en su proceso de recuperación emocional.

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

En este encuentro, se trabajó en la **consolidación de la autoestima** mediante ejercicios de autoafirmación y recordatorios escritos que refuercen su valor personal independientemente de las opiniones ajenas, además, se realizó una revisión de las **señales de alerta** en relaciones afectivas y se le invitó a elaborar una lista personalizada de "comportamientos no negociables" que no estaría dispuesta a tolerar, para que sirva de guía en vínculos futuros.

Se practicaron técnicas de **manejo de recuerdos intrusivos**, enfocadas en redirigir la atención a pensamientos y actividades que generen calma, como la respiración consciente, caminatas o actividades creativas, e donde se reforzó la importancia de **mantener límites claros**, incluso en interacciones casuales o amistosas, y se destacaron los avances logrados en la forma en que responde ante comentarios o actitudes irrespetuosas.

Por último, se repasó la **ruta de atención** en caso de detectar comportamientos de control o violencia, enfatizando que esta herramienta es preventiva y puede activarse antes de que se presente una situación grave.

| | | |
|---|---|---|
| Territorial<br>Dirección Territorial de Salud de Caldas | **DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS**<br>**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FICHA DE INTERVENCION INDIVIDUAL**<br>**ESTRATEGIA: ACOMPAÑAMIENTO A MUJERES QUE VIVEN VIOLENCIAS** | |

**Planteamientos de acuerdos y compromisos**

- Continuar practicando afirmaciones positivas y ejercicios de autoestima diariamente.
- Utilizar su lista de "no negociables" como filtro para evaluar relaciones personales.
- Aplicar técnicas de manejo emocional frente a recuerdos o pensamientos intrusivos.
- Mantener informada a su red de apoyo sobre su bienestar emocional.
- Guardar y tener a mano la información de la ruta de atención.

**Observaciones y recomendaciones**

Yamileth ha mostrado una evolución positiva, con mayor capacidad para identificar y responder ante conductas irrespetuosas. Se percibe un fortalecimiento de su autoestima y una disminución de la carga emocional asociada a su pasado.

**Recomendaciones:**

1. Seguir cultivando actividades que fortalezcan su autovaloración y bienestar personal.
2. Practicar la comunicación asertiva en distintos contextos para mantener su confianza.
3. Revisar y actualizar periódicamente su lista de "no negociables" para ajustarla a sus necesidades y aprendizajes.

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

Ciudad: Fecha: D_04_/M_08___ /A_2025____

**FIRMA DEL PROFESIONAL**
**TP:**237298

Yamileth R.

**FIRMA O HUELLA DEL USUARIO**