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:13/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESIÓN: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: **YENNY MARCELA ÁLZATE**	**NÚMERO DE DOCUMENTO:** **1007737760**
EPS: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: B. EL CHOCHO	**TELÉFONO DE CONTACTO:** **320-530-9311**
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 fortalecimiento de la autoestima y el criterio afectivo.
- Consolidar las herramientas para el manejo emocional y la toma de decisiones en relaciones afectivas.
- Reforzar estrategias de autocuidado y límites protectores para prevenir situaciones de riesgo.
- Recordar y reafirmar la ruta de atención y redes de apoyo en caso de violencia.
- Cerrar el proceso reconociendo logros y compromisos adquiridos.

Impresión diagnóstica frente a la situación

En el tamizaje inicial, Yenny Marcela presentó baja autoestima vinculada a frases humillantes y controladoras vividas en una relación pasada. Aunque no tenía pareja en ese momento ni riesgo físico actual, mantenía ideas de minusvalía y temor a vincularse nuevamente, lo que generaba inseguridad y limitaba la posibilidad de establecer relaciones afectivas sanas.

En el primer encuentro se abordaron estos antecedentes, trabajando en el reconocimiento de la violencia psicológica y verbal sufrida, así como en la resignificación de estas experiencias para evitar que

definieran su valor personal. Yenny expresó: *"Todavía me vienen a la cabeza las cosas que me decía y a veces me las creo"*, lo que permitió iniciar ejercicios de reestructuración cognitiva.

En el segundo encuentro, se profundizó en el fortalecimiento de su autoestima mediante dinámicas de autovaloración y la identificación de cualidades y logros propios. También se trabajó en el concepto de límites afectivos, resaltando que la prevención de la violencia comienza por una adecuada selección de vínculos y el reconocimiento temprano de señales de alerta.

En este cuarto encuentro, Yenny evidencia cambios positivos: manifiesta sentirse más segura de sí misma, ha retomado actividades que le generan bienestar, como salir con amistades y dedicarse tiempo a sus hobbies. Expresa: *"Ya no me da miedo decir lo que pienso, y si algo no me gusta, lo digo"*. Aunque reconoce que todavía está en proceso de sanar por completo, su discurso refleja una percepción más sana de su valor y una disminución del temor a establecer relaciones en el futuro.

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

Durante esta sesión final se realizaron acciones orientadas a reforzar y consolidar los avances obtenidos:

- **Revisión de avances y retroalimentación positiva**: Se reconocieron los logros alcanzados en cuanto a la mejora de su autoconfianza, la capacidad para expresar opiniones y la reactivación de actividades de autocuidado.
- **Fortalecimiento de la autoestima**: Se aplicó un ejercicio de "línea de vida" para identificar momentos en que ha demostrado resiliencia, reforzando la idea de que su valor no depende de la aprobación externa.
- **Herramientas para relaciones saludables**: Se trabajó un listado de criterios afectivos, estableciendo indicadores claros de respeto, comunicación y apoyo mutuo que deben estar presentes en cualquier vínculo.
- **Manejo emocional y toma de decisiones**: Se revisaron técnicas para la autorregulación emocional ante situaciones que puedan activar recuerdos de violencia, como la respiración consciente, el distanciamiento temporal y la validación interna.
- **Ruta de atención y redes de apoyo**: Se recordó la ruta de atención en caso de identificar comportamientos violentos en una futura relación, enfatizando la importancia de actuar en las primeras señales y no esperar a que escalen.
- **Proyección personal**: Se motivó a continuar con actividades que fortalezcan su independencia emocional, incluyendo metas personales y profesionales que no dependan de una relación de pareja.

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 prácticas de autocuidado y actividades que fortalezcan su autoestima.
- Aplicar criterios afectivos claros antes de iniciar una nueva relación.
- Acudir a redes de apoyo o profesionales si identifica comportamientos que recuerden situaciones de violencia pasada.
- Seguir reforzando su independencia emocional a través de proyectos personales.

Observaciones y recomendaciones

Yenny Marcela ha logrado un fortalecimiento significativo de su autoestima y una mayor claridad sobre lo que desea y no desea en una relación. Se observa un cambio en su lenguaje y actitud, evidenciando más seguridad y control sobre sus decisiones afectivas.

Recomendaciones:

1. Continuar fortaleciendo la autovaloración a través de actividades significativas.
2. Practicar la comunicación asertiva como herramienta de prevención y cuidado.
3. Mantenerse activa en redes de apoyo social y familiar para reforzar su bienestar emocional.

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

Ciudad: Fecha: D_13_/M_08___ /A_2025____

Jaime Peña López

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Yenny Quiroga

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO