ACTA No. 001

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Intervención Breve Individual 2

CIUDAD Y FECHA: Risaralda 20-11-2025	**HORA DE INICIO:** 04:30 pm	**HORA FIN:** 05:30 pm
LUGAR:	Resguardo Indígena La Albania	

TEMAS:
Acompañamiento emocional y orientación en autocuidado frente a situaciones de violencia

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Realizar intervención individual de seguimiento posterior al desarrollo de los grupos de apoyo, con el fin de profundizar en las manifestaciones de riesgo emocional identificadas y fortalecer estrategias de afrontamiento frente a situaciones de violencia presentes en la relación de pareja

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se dio inicio al encuentro retomando los temas abordados previamente, especialmente aquellos relacionados con la violencia psicológica y las emociones que esta genera. La consultante compartió que desde la primera sesión ha prestado más atención a sus sensaciones internas y ha logrado identificar momentos en los que ciertos comentarios o actitudes le generan incomodidad emocional.

A partir de esta apertura, se profundizó en el reconocimiento de **cómo su cuerpo y sus emociones reaccionan ante situaciones que la afectan**, trabajando en la identificación de señales como tensión en el pecho, silencio repentino, tristeza repentina o confusión emocional.

Se desarrolló un ejercicio de exploración emocional donde la consultante pudo nombrar con mayor claridad sentimientos como inseguridad, incomodidad, tristeza y enojo en situaciones que antes no lograba identificar como dañinas. Se explicó cómo estas experiencias pueden ser señales de violencias sutiles que, aunque no sean físicas, afectan la autoestima y el bienestar psicológico.

Asimismo, se trabajó en la construcción de **acciones de autocuidado emocional**, entre ellas:

- Alejarse momentáneamente de situaciones que le generen tensión.
- Reconocer cuándo necesita hablar y pedir acompañamiento.
- Expresar sus emociones ante personas de confianza.
- Identificar límites internos y respetarlos.

Se reforzó la importancia de apoyarse en su comunidad, destacando que dentro del resguardo existen mujeres, lideresas y figuras de sabiduría que pueden brindar contención emocional. Se resaltó que la cultura indígena cuenta con herramientas propias para equilibrar el espíritu y acompañar procesos emocionales.

Finalmente, se recordó que, en caso de que alguna situación sobrepase su capacidad emocional o se convierta en un patrón constante de daño psicológico, puede buscar apoyo profesional y, si lo desea, articulación institucional, sin dejar de lado su manejo cultural propio.

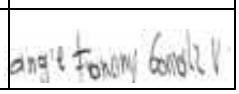
CONCLUSIONES

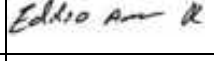
- La consultante ha mejorado su capacidad para reconocer sus emociones y entender cómo su cuerpo responde ante posibles situaciones de violencia psicológica.
- Se fortaleció su autoestima, su voz interna y su capacidad para nombrar lo que le afecta.
- Adquirió herramientas prácticas de autocuidado emocional orientadas a proteger su integridad psicológica.
- Se reforzó el valor de la red comunitaria y espiritual como apoyo esencial para su bienestar.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Continuar realizando procesos de fortalecimiento de la salud mental en el territorio desde un enfoque étnico y cultural.	Psicóloga Ejecutora PIC	20-11-2025
Participar de los encuentros concertados	Participante de la actividad	20-11-2025

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Angie Franciny González Valencia	Psicóloga Ejecutora PIC	

Edilio Arcila Ramos	Agente Comunitario	
Beneficiaria de la estrategia “Acompañamiento a mujeres que viven violencia”	Integrante Comunidad del Resguardo la Albania	Ver asistencia
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 05:30 pm se da por terminada la reunión