FORMATO DE INTERVENCION BREVE

Intervención No 1

Intervención No 2 X

- Se parte del interés o motivo expresado por la consultante.
- También debe abordar los riesgos identificados.
- Propiciar el afrontamiento y la resolución
- Fortalecer los factores protectores (red de apoyo)
- Acompañar en la activación de las rutas o la búsqueda de servicios en salud

INTERVENCION BREVE	
MUNICIPIO: Risaralda	**NOMBRE DEL RESPONSABLE: Angie Franciny González Valencia**
FECHA DE LA INTERVENCION: 20-11-2025	
NOMBRE DE LA CONSULTANTE: Maria Nubia Arcila Ramos	**EDAD: 56**
PRESENTACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO Y LOS PROBLEMAS PRINCIPALES PARA ABORDAR: (DESCRIBA EL NIVEL DE RIESGO) En continuidad con la primera intervención, la consultante no presenta riesgo actual según el tamizaje. Sin embargo, se identificó que continúa experimentando **dudas internas, tensiones emocionales y sensaciones de malestar** cuando reflexiona sobre situaciones de su entorno que podrían estar relacionadas con formas de violencia psicológica. En esta segunda intervención fue necesario profundizar en **cómo estas experiencias emocionales aparecen en su vida cotidiana**, cómo su cuerpo reacciona y cómo puede fortalecer su capacidad para protegerse emocionalmente, reconocer límites y cuidar su bienestar.	
OBJETIVO: Fortalecer herramientas de autocuidado emocional orientadas a: • reconocer cuándo una situación vulnera su estabilidad emocional, • establecer límites saludables, • nombrar lo que siente, • y actuar para protegerse, tanto en el presente como a futuro.	
ACCIONES A DESARROLLAR (a nivel individual, frente a las redes de apoyo, a la ruta de atención): **A nivel individual:** • Se retomaron las sensaciones identificadas en el primer encuentro, invitándola a profundizar en cómo se manifiestan en el cuerpo (tensión en el pecho, inseguridad, tristeza, silencio interno).	

- Se realizó un ejercicio guiado para **nombrar emociones**, ayudándola a diferenciar entre malestar, miedo, vergüenza, rabia o angustia, y reconocer su origen.
- Se abordaron ejemplos concretos de situaciones psicológicas que pueden afectarla:
  - ✓ cuando alguien le habla de manera despectiva,
  - ✓ cuando minimizan su opinión,
  - ✓ cuando se le ignora o se desvaloriza su esfuerzo,
  - ✓ cuando percibe control o presión emocional.
- Se reforzó la idea de que **todas estas formas de trato pueden considerarse violencia emocional**, aunque no haya agresión física.
- Se fortaleció su autoestima mediante la afirmación de sus capacidades, reconocimiento de su rol dentro del resguardo, identificación de momentos donde ha demostrado fortaleza, validación de su sentir como legítimo.
- Se enseñaron acciones concretas para el presente y futuro como expresar lo que siente sin temor, tomar distancia de situaciones que la hacen sentir insegura, poner límites cuando una interacción le genere malestar, decidir no permanecer donde sienta desvalorización.

Frente a la red de apoyo:

- Se identificaron mujeres del resguardo con quienes siente confianza y apoyo emocional.
- Se sugirió que, al sentir dudas o confusión, pueda compartir sus emociones con ellas para evitar cargar sola el malestar.
- Se reforzó la importancia del acompañamiento comunitario y espiritual propio del territorio como parte de su equilibrio emocional.

Frente a la ruta de atención:

- Se explicó que si en algún momento identifica situaciones que sobrepasan su bienestar o generan daño emocional constante, puede solicitar acompañamiento profesional o apoyo institucional.
- Se aclaró que no se trata de reemplazar la sabiduría ancestral, sino de sumar herramientas para su protección emocional.

EVALUACIÓN Y ACCIONES DE CIERRE:

La consultante expresó sentirse más consciente de las señales que su cuerpo le envía y reconoció que en ocasiones ha ignorado emociones importantes por miedo o por considerar que "no es grave".

Se mostró receptiva a la idea de proteger su bienestar emocional y comprendió que la violencia psicológica puede tomar formas sutiles que deben ser atendidas. También manifestó sentirse fortalecida y con mayor claridad sobre cómo poner límites, hablar de lo que siente y reconocer cuando algo no le hace bien.

FIRMA DEL PROFESIONAL:	