11 de Mayo 2026 Carmen de Bolívar

Karen Tegui a Benavidez 3107082874

X Bachiller Labores del hogar

X

X 44 12/10/1981

C. María Angélica Gómez Díaz

Quiero recibir orientación Sobre Crianza con Amor.

Me he sentido bastante estresada por el diario vivir.

La separación con mi hijo, se que fue a crecer como persona, en su profesión pero me ha afectado.

Mi esposo era mototaxi y le tocó huir y a mí me tocó irme junto con él.

Esposo, 2 hijos, tenemos relaciones cordiales.

Ninguno.

Tengo buenas relaciones.

Me siento bien.

Drogadicción, me puede afectar porque tengo hijo. Y se puede correr el riesgo de tener tentativa.

Actualmente ninguna.

Escuchar mujeres. siento que me ahoga.

—

Mamá, hermanos

—

lenguaje claro. Tranquila. discurso coherente

X

X

Karen Leguía B.

Tejiendo Palabra Memoria

Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional

Fundación con un fin Social

SESIÓN 2 – PROFUNDIZACIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

1. Seguimiento emocional y evolución
Desde el último encuentro, ¿cómo se ha sentido? He logrado identificar los momentos en que me desbordo físicamente pero me sigue costando calmar la mente cuando pienso en los pendientes acumulados.
¿En qué ha cambiado algo en su situación o en su forma de ver lo que está viviendo? He empezado a entender que no puedo controlarlo todo ni resolver los problemas de todo el mundo al mismo tiempo.
2. Profundización en experiencias y contención emocional
¿Qué situaciones le generan mayor carga emocional actualmente? La falta de tiempo para mi misma, la sobrecarga de responsabilidades laborales y el sentir que los entornos familiares dependen demasiado de mis respuestas rapidas
¿Cómo ha manejado esas emociones o situaciones? A veces me aíslo o me guardo las cosas para no generar conflictos, lo que termina empeorando los dolores de cabeza
¿Siente que ha podido expresar lo que siente? ¿Por qué? Con personas de mi confianza he podido verbalizar que me siento agotada y ahora en esta oportunidad también he podido expresar.
3. Fortalecimiento de vínculos y redes
¿Qué personas han sido importantes en su proceso? Mi familia más cercana.
¿Qué le gustaría mejorar en sus relaciones familiares o personales? Aprender a delegar tareas, me gustaría que mis límites personales sean claros para que los demas entiendan que necesito espacio
4. Estrategias de afrontamiento
¿Qué podría empezar a hacer para sentirse mejor o manejar las dificultades? Establecer un horario estricto de desconexion laboral al final del día, retomar actividades de ocio o caminatas cortas al aire libre.
¿Qué apoyo considera que necesita en este momento a nivel emocional? Necesito un espacio continuo de escucha y orientación técnica para estructurar pautas de asertividad.

Tejiendo Palabra Memoria

Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional

Fundación con un Fin Social

Orientación y acciones realizadas en la sesión (marque con una X)

Fortalecimiento de vínculos familiares (X)	Estrategias de afrontamiento (X
Disminución de conductas de riesgo (X)	Fortalecimiento de redes de apoyo (X)
Contención emocional ( )	Resignificación de experiencias ( )
Ejercicio de ciudadanía ( )	

Observaciones del profesional (Evolución, nivel de conciencia emocional, cambios en discurso, disposición, factores de riesgo o protección): Asiste con una Postura receptiva, y alta disposición al diálogo Se evidencia un optimo nivel de conciencia emocional presenta una evolución favorable
Acuerdos del atendido y recomendaciones brindadas Aplicar la técnica de asignación de Prioridades diarias. implementar Pausas activas obligatorias, realizar ejercicios practicos de comunicación asertiva
Compromisos del participante: Me comprometo a respetar mi espacio de descanso Poner en Práctica la negativa asertiva ante tareas que superen mi capacidad actual.
Remisión o articulación institucional (si aplica):
Valoración final del profesional la sesión cumple satisfactoriamente con los objetos de contención y Profundización. muestra Pronostico favorable debido a sus recursos cognitivos y reflexivos.

Nivel de afectación psicosocial: Bajo ___ Medio X Alto ___

¿Requiere seguimiento? Sí ___ No X

Firmas

Karen Segura B.

Firma del participante

Firma del profesional