Tejiendo Palabra Memoria

CONVENIO DE ASOCIACIÓN No 452-26 SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE LA PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA Y FUNDACIÓN CON UN FIN SOCIAL

Fundación con un fin Social

FICHA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL INDIVIDUAL

Proyecto: "Tejiendo Palabras, Tejiendo Memorias"

Objetivo general:
Desarrollar procesos de acompañamiento psicosocial individual orientados al fortalecimiento del bienestar emocional, la contención emocional, el fortalecimiento de vínculos familiares y redes de apoyo, y la promoción de estrategias de afrontamiento en población víctima del conflicto armado.

SESIÓN 1 – VALORACIÓN Y EXPLORACIÓN PSICOSOCIAL

1. Información general

Fecha: 4 de Mayo	Lugar/Territorio: Carmen de Bolivar	
Nombre del Participante: Karina Ruiz Olategui		Teléfono: 3232347395
Sexo: F X M ___	Escolaridad: Técnico	Ocupación: Enfermera
Grupo Poblacional: Niño/a ___ Adolescente ___ Adulto X Adulto Mayor ___		
Condición de víctima: SI X No ___	Edad: 42	F. Nacimiento: 08/08/1983
Enfoque diferencial (si aplica) ___ Étnico ___ Discapacidad ___ Género ___ Otro: ___		
Profesional que atiende: María Angélica Gómez Díaz		

2. Motivo de atención (Origen del acompañamiento)

Quiero recibir atención por estres laboral y ocasionalmente me deprimo.

3. Exploración de la historia personal y emocional

¿Cómo se ha sentido últimamente?
Me he sentido Irritable, cambios de humor

¿Qué situaciones difíciles ha vivido que aún le afecten emocionalmente?
La situación familiar fue víctima de violencia Intrafamiliar.

En caso de población víctima, ¿Cómo han impactado las experiencias relacionadas con el conflicto armado en su vida o en su familia?
El temor que se vivía a diario. fue algo traumático.

4. Dinámica familiar y vínculos

¿Con quién(es) vive actualmente, cómo describe la convivencia y las relaciones familiares?
Esposo, 2 hijos. Muy buena comunicación

¿Existen situaciones de conflicto o distanciamiento familiar? ¿Cuáles?
Ninguno

¿Cómo son sus relaciones con otras personas (vecinos, amigos, comunidad)?
Muy Buenas relaciones

¿Cómo se siente en su territorio o comunidad?
Me siento bien.

5. Relaciones sociales y entorno

¿Qué situaciones de riesgos identifica en su entorno y cómo le afectan?
Drogadicción.

¿Qué situaciones en su entorno ha enfrentado que le generen preocupación, tristeza, miedo o malestar y afecten su bienestar o el de su familia?
La violencia.

6. Recursos y capacidades

¿Qué cosas le han ayudado a afrontar momentos difíciles?
A Dios y mi mamá.

¿Cuenta con Redes (Personas instituciones o espacios de apoyo) a nivel personal, familiar y/o comunitario? ¿Cuáles?
Personal: esposo.
Familiar: Mamá
Comunitario: Amigu.

Observaciones del profesional (Actitud, estado emocional, coherencia del discurso, lenguaje no verbal, factores de riesgo identificados): Tranquila, discurso coherente lenguaje claro y conciso

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

Contención emocional ( )	Estrategias de afrontamiento ( )
Escucha activa (X)	Activación de redes de apoyo ( )
Orientación psicosocial (X)	Orientación para acceso a servicios ( )
Fortalecimiento de vínculos ( )	

Observaciones finales de la atención (técnicas utilizadas en la sesión):

Firmas

Karen Iglesias B
Firma del participante

Firma del profesional

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? Algunos días logro cumplir con mi jornada laboral manejando la presión, pero otros días me levanto con una profunda tristeza una falta de energía.
¿En qué ha cambiado algo en su situación o en su forma de ver lo que está viviendo? He empezado a notar que mi valor como persona no depende exclusivamente de mi rendimiento en el trabajo
2. Profundización en experiencias y contención emocional
¿Qué situaciones le generan mayor carga emocional actualmente? Me genera mucha carga el sentimiento de estancamiento lo que me hace caer en la desesperanza y cuestionar mis capacidades.
¿Cómo ha manejado esas emociones o situaciones? cuando el estrés es muy alto, tiendo a bloquearme y a aislarme de mis compañeros y familiares, pero en los últimos días he tratado de aplicar ejercicios de respiración
¿Siente que ha podido expresar lo que siente? ¿Por qué? A veces le comento a las personas cercanas y de confianza.
3. Fortalecimiento de vínculos y redes
¿Qué personas han sido importantes en su proceso? Mi familia ha sido un apoyo indispensable para mí.
¿Qué le gustaría mejorar en sus relaciones familiares o personales? Me gustaría estar más presente emocionalmente con ellos.
4. Estrategias de afrontamiento
¿Qué podría empezar a hacer para sentirse mejor o manejar las dificultades? Establecer barreras claras entre mi tiempo laboral y personal programar de manera consciente actividades que antes disfrutaba.
¿Qué apoyo considera que necesita en este momento a nivel emocional? Necesito herramientas continuas para estructurar mis pensamientos de auto exigencia, estrategias de activación conductual para romper los ciclos de

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

Observaciones del profesional (Evolución, nivel de conciencia emocional, cambios en discurso, disposición, factores de riesgo o protección): Evidencia un buen nivel de conciencia emocional al identificar la cronificación del estrés laboral como el detonante principal de sus episodios de desánimo

Acuerdos del atendido y recomendaciones brindadas Aplicar la estrategia de activación conductual, Programando al menos una actividad placentera o de ocio, Practicar técnicas de detención del pensamiento o reencuadre.

Compromisos del participante:
Me comprometo a respetar mis horarios de alimentación y descanso, a no aislarme por completo el fin de semana obligandome a realizar al menos una actividad fuera de lucuma.

Remisión o articulación institucional (si aplica):

Valoración final del profesional El pronóstico es favorable condicionado a la movilización de recursos personales

Nivel de afectación psicosocial: Bajo ___ Medio X Alto ___

¿Requiere seguimiento? Sí ___ No X

Firmas

Karen Segura

Firma del participante

Firma del profesional