Hospital San José De Aguadas E.S.E.	**Plan de Intervenciones Colectivas PIC** Ficha de Intervención	Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS ESE	**FECHA: 23/07/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: VALENTINA RIVERA HERRERA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055834705**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: YENI BIBIANA HERRERA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055833427**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: CALLE 17 #6A-67	**TELEFONO DE CONTACTO: 3216387739**
DIMENSION Y LINEA: Convivencia Social y Salud Mental	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO __X___ SIN RIESGO _____	
INTERVENCION BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCION ___SEGUNDA INTERVENCION __X__ TERCERA INTERVENCION _____CONTROL Y SEGUIMIENTO ____	

Objetivo de la Visita

Promover en el adolescente la reflexión sobre su identidad, el desarrollo de la autocompasión y la regulación emocional a través de ejercicios simbólicos y prácticos que favorezcan la construcción de un autoconcepto más equilibrado y positivo.

Impresión diagnostica frente a la situación

Se observa mayor seguridad al expresar sus ideas, identificando con mayor claridad sus fortalezas y recursos personales. Mantiene adecuada presentación personal, lenguaje fluido, coherencia en sus respuestas y disposición activa frente a los ejercicios simbólicos propuestos.

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

Hora de inicio: 11:30 a. m.

Hora de cierre: 1:00 p. m.

Se aborda el tema a desarrollar de acuerdo al plan de intervención: Se hace revisión de anteriores tareas enviadas para realizar en la casa.

Tarea: “Mi espejo interior”

Hoja dividida en 3 secciones con el dibujo de un espejo o un cuerpo humano.

- Auto concepto: ¿Cómo me veo? ¿Qué pienso de mí? “Me veo como una persona responsable
- Autocontrol: ¿Qué emociones me cuesta manejar? ¿Cómo me control? “Me cuesta manejar la rabia, cuando me enojo hablo fuerte y luego me arrepiento.”
- Autocompasión: ¿Qué me diría si fuera mi mejor amigo/a cuando cometo errores? “Tienes muchas cosas buenas, no dejes que un error te defina siempre.”

Actividades a desarrollar

1. **Dinámica inicial – “El semáforo interior”** El adolescente dibuja un semáforo y escribe dentro de cada color:

Rojo: Algo que debo detener en la forma como me trato (ej. ser muy duro conmigo, compararme, descalificarme).

“Dejar de decirme que no sirvo para nada cuando me equivoco.”

Amarillo: Algo en lo que debo tener más cuidado (ej. reaccionar con enojo, dejarme llevar por la frustración). "Cuidar lo que me digo cuando estoy triste o algo no me sale bien"

Verde: Algo positivo que debo seguir haciendo conmigo (ej. reconocer mis logros, darme palabras de aliento). "Reconocer cuando logro algo, por muy minino que sea."

Reflexión: cómo el semáforo puede servir como guía diaria de autocuidado.

Actividad proyectiva – "Mi mejor versión" El adolescente dibuja una silueta de sí mismo y la divide en dos mitades:
Izquierda: "Cómo me veo hoy" con pensamientos, emociones, debilidades y fortalezas: "Siento tristeza cuando cometo errores, aunque trato de reconocer mis logros."

Derecha: "Cómo quiero ser" cualidades, actitudes y emociones que desea cultivar: "quiero confiar más en mí y valorar mis capacidades."

Reflexión: ¿Qué pasos pequeños puedo dar para acercarme a mi mejor versión sin exigirme perfección?

"Practicar decirme frases de ánimo cuando me siento inseguro."

"Pedir ayuda o consejo cuando no sé cómo manejar una situación difícil."

Ejercicio de regulación – "El abrazo interior" Guiar un breve ejercicio de respiración + autocompasión:

Mano en el pecho, inhalar contando 4 y exhalar contando 6.
Mientras respira, repetir frases cortas:

o "Soy suficiente tal como soy."
o "Mis errores no me definen."
o "Me trato con respeto y paciencia."

Tareas para casa

1. **Tarjeta de autocompasión** Diseñar una tarjeta (dibujada o escrita) con una frase que represente cómo le hablaría a un amigo que se siente mal. Guardarla y leerla cada vez que se critique demasiado.

2. **Bitácora de los 4 autos** Durante la semana anotar cada noche:

- Algo que descubrí de mí (autoconocimiento).
- Una emoción que manejé (autocontrol).
- Una palabra amable que me dije (autocompasión).
- Algo positivo que pienso de mí (autoconcepto).

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Comprometerse a decirse al menos una frase de aliento o reconocimiento personal cada día.
Usar técnicas de respiración, escribir en un cuaderno o pedir ayuda cuando se sienta frustrado o enojado.
Identificar un objetivo pequeño y alcanzable cada semana que le acerque a la cualidad o actitud deseada (por ejemplo, hablar con calma, expresar emociones, reconocer logros).

Hospital San José De Aguadas E.S.E.	**Plan de Intervenciones Colectivas PIC** Ficha de Intervención	Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas

Observaciones y recomendaciones
Se observó conciencia sobre la importancia de la autocompasión, la regulación emocional y la necesidad de dar pasos pequeños y sostenibles para el desarrollo personal. Se le recomienda a la adolescente practicar autocompasión de manera constante, recordando reconocer los logros y cualidades propias incluso en situaciones de error o dificultad.
Canalización Pertinente SI: ___ NO:_X_
RIA de Promoción y Mantenimiento: __X_____ Atención por Morbilidad: _____

Ciudad: _____AGUADAS, _____Fecha: D_23__/M_07__/A__2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

Valentina

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO