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: NORMELYS AUDIVETH IZQUIERDO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1047508248**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: LOLY LUZ IZQUIERDO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 33357892**
EPS USUARIO: COSALUD	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: ALTO DE LA VIRGEN	**TELEFONO DE CONTACTO: 3023458112**
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	
Brindar al adolescente estrategias prácticas para reconocer, expresar y regular la rabia de manera constructiva, disminuyendo las reacciones impulsivas y favoreciendo respuestas más conscientes.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
Se observa mayor conciencia de sus emociones y de las situaciones que generan frustración, así como interés en aplicar estrategias para gestionar la ira de manera constructiva.	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	

Hora de inicio: 3:00 p. m.

Hora de cierre: 4:30 p. m.

Se realizan actividades según plan de intervención:

Actividades a desarrollar

1. **Exploración inicial – "Mis detonantes"** Preguntas guía:

- ¿En qué momentos sientes que pierdes más rápido el control? "Cuando siento que no me escuchan o no me hacen caso."
- ¿Con quién te pasa más seguido? "Cuando siento que no me escuchan o no me hacen caso."
- ¿Qué pensamientos aparecen cuando estás enojado? "Quiero gritar o reaccionar de inmediato."

El adolescente identifica personas, lugares o situaciones que suelen activar su rabia mostrando mayor conciencia sobre sus detonantes emocionales.

Actividad proyectiva – "El semáforo de la rabia" Se dibuja un semáforo con tres colores:

Rojo: "Cuando ya exploté" conductas impulsivas (golpes, gritos, insultos). "Grito y empujo cosas cuando me enojo

mucho."

Amarillo: "Señales de alerta" lo que siento en mi cuerpo cuando estoy por estallar (latidos rápidos, calor en la cara, tensión). "Tengo calor en la cara y tensión en los hombros."

Verde: "Estrategias de calma" lo que puedo hacer antes de explotar (respirar, pedir tiempo, escuchar música, moverme). "Respirar profundo varias veces antes de responder."

Reflexión: "Entre el amarillo y el rojo es donde tengo el poder de decidir."

Ejercicio práctico

Se enseña la respiración 4-7-8: Inhalar 4 seg – mantener 7 seg – exhalar 8 seg.

Luego se pide pensar en una palabra clave (ej: "pausa" o "tranquilo") que funcione como "interruptor mental" cuando se enciende la rabia.

Tareas
1. **Registro de la semana – Diario de la rabia** Completar una tabla:

Situación
Señales en mi cuerpo (amarillo)
Qué hice (conducta)
Estrategia que apliqué
Resultado

2. **Compromiso personal – "Mi regla de oro"** El adolescente elige una frase corta que repetirá cuando esté enojado (ej: "Respiro antes de hablar", "No voy a dejar que me controle").

Planteamientos de acuerdos y compromisos
Observar esta semana cuándo aparece la rabia y registrar cómo la manejó. Practicar al menos una estrategia de autorregulación (respirar, escribir, caminar, hablar).
Observaciones y recomendaciones
Fomentar espacios seguros de expresión en casa y escuela. Trabajar técnicas de respiración y pausa activa antes de actuar impulsivamente.
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

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO