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: 22/07/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: XIMENA HENAO GRACIA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055834822**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: SANDRA MARCELA GRACIA LOPEZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24370937**
EPS USUARIO: NEPS	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: CALLE 16A # 6A-52	**TELEFONO DE CONTACTO: 3122120388**
DIMENSION Y LINEA: Convivencia Social y Salud Mental	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO __X___ SIN RIESGO _____	
INTERVENCION BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCION ____SEGUNDA INTERVENCION__X__ TERCERA NTERVENCION _____CONTROL Y SEGUIMIENTO ____	
Objetivo de la Visita	
Fomentar en el adolescente estrategias creativas y prácticas para identificar la frustración, expresarla de manera saludable y transformar la experiencia en oportunidades de aprendizaje.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
La estudiante ingresa al aula con su apariencia personal conservada, buena higiene y presentación personal, actitud colaboradora, sus respuestas coherentes y buena orientación de espacio y tiempo. Manifiesta en ocasiones continuar con momentos de frustración.	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	

Hora de inicio: 8:30 a. m.

Hora de cierre: 10:00 a. m.

De acuerdo al plan de intervención se realiza la revisión de las tareas asignadas anteriormente

- Completar una mini bitácora al sentir la frustración

Día - Situación que me frustró - Qué pensé - Qué hice - ¿Me funcionó?

- **Situación que me frustró:** “Mi mamá me llamó muchas veces para que llegara a la casa cuando apenas llevaba una hora afuera.”
- **Qué pensé:** “Ella no confía en mí y me hace quedar mal frente a mis amigos.”
- **Qué hice:** “Respiré profundo y me fui para la casa.”
- **¿Me funcionó?:** “Más o menos, porque llegué tranquila, pero me quedó la rabia por dentro.”

la adolescente está en proceso de identificación y regulación de la frustración, mostrando avances iniciales en el uso de técnicas de autocontrol, pero requiere acompañamiento para canalizar la emoción de manera más saludable y comunicarse con su madre sin generar conflicto**.**

Actividades a desarrollar:
Conversación inicial: explorar cómo ha manejado recientemente situaciones de frustración.

Pregunta guía: ¿Qué sueles hacer cuando algo no sale como esperas?

- “Me pongo a escuchar música para calmarme.”
- “Lloro un rato y después se me pasa.”

Se refuerza que sentir frustración es normal, pero lo importante es qué hacemos con ella.

Semáforo de la frustración

Rojo – Señales de que estoy a punto de perder el control (pensamientos, emociones, conductas):

- Pensamientos: “No aguanto más”, “todo es injusto”.
- Emociones: ira, ganas de llorar, rabia intensa.
- Conductas: hablar fuerte y querer discutir

Amarillo – ¿Qué puedo hacer para calmarme antes de reaccionar?

- Respirar profundo tres veces.
- Alejarme un momento de la situación.
- Contar hasta 10 en silencio.
- Hablar con alguien de confianza.

Verde – Acciones positivas para resolver o sentirme mejor:

- Explicar con calma cómo me siento.
- Pedir ayuda si lo necesito.
- Poner música o dibujar para liberar la tensión.
- Buscar una solución práctica en lugar de discutir.

Dinámica creativa “Mi refugio”: el adolescente dibuja o escribe sobre un lugar, actividad o persona que le ayude a sentirse seguro y tranquilo cuando la frustración aparece.

Lugar: “Mi cuarto, porque allí puedo estar sola, escuchar música y dibujar.”

Actividad: “Escuchar música con audífonos.”

Persona: “Mi mejor amiga, porque siempre me entiende.”

Reflexión del adolescente:

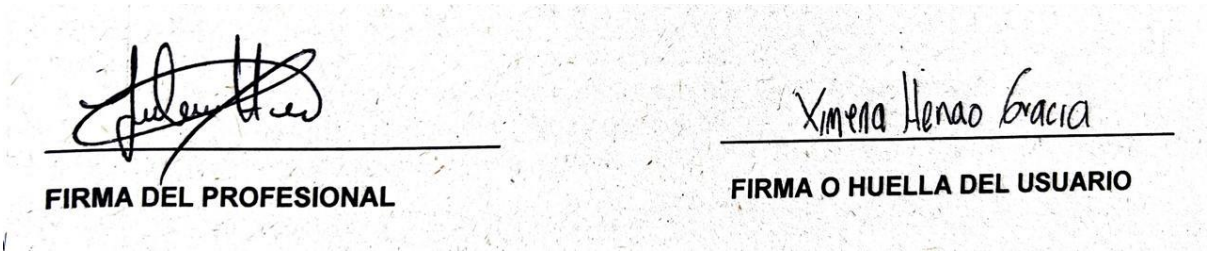
- “Me doy cuenta de que sí tengo formas de calmarme y no siempre tengo que quedarme con la rabia.”
- “Cuando pienso en mi refugio, siento que no estoy sola.”
- “Mi refugio me ayuda a recuperar la calma y después puedo pensar mejor.”

Tareas:
Usar el semáforo de la frustración al menos una vez en la semana, registrando en qué color estuvo y qué hizo.
Identificar una situación de frustración y aplicar los pasos de la resolución de problemas, escribiendo qué solución eligió.

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

Planteamientos de acuerdos y compromisos
La adolescente se compromete a usar su “refugio” (actividad, lugar o persona de confianza) cuando sienta que la frustración llega a un nivel alto, como una forma de autorregulación.
Observaciones y recomendaciones
La adolescente participó con disposición en la dinámica, identificando de manera clara **un** lugar y una persona significativa que le generan calma y seguridad. Se le recomienda continuar fortaleciendo el uso del termómetro emocional para identificar la intensidad de la frustración y decidir cuándo acudir a su refugio.
Canalización Pertinente SI: ___ NO:_X__
RIA de Promoción y Mantenimiento: __X___ Atención por Morbilidad: _____

Ciudad: ____AGUADAS, _____ Fecha: D_22__/M_07__/A__2025_____



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