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: 28/07/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: JUAN MANUEL RIOS OSPINA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1089605855**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: ANA MILENA OSPINA GIL	**NUMERO DE DOCUMENTO: 10538211737**
EPS USUARIO: NEPS	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: RENAN BARCO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3217638170**
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 el reconocimiento de sus propias emociones y el desarrollo de estrategias para gestionarlas de manera adecuada, favoreciendo respuestas reflexivas y controladas en lugar de reacciones impulsivas.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
El adolescente muestra avances en el reconocimiento y expresión de emociones como la ira, tristeza y frustración. Durante la intervención se evidencia mayor conciencia de sus reacciones y disposición para aplicar estrategias de autorregulación	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	
Hora de inicio: 7:00 a. m. Hora de cierre: 8:30 a. m. Se inicia según plan de intervención, se realiza revisión de tareas propuestas anteriormente para determinar el grado de comprensión del tema y si se está poniendo en práctica o no. **Actividades a desarrollar** **1.“Mi mochila emocional”** Se entrega el dibujo de una mochila. El adolescente escribe dentro de ella las emociones que suele cargar todos los días (rabia, tristeza, miedo, alegría, etc.). Preguntas guía: - ¿Qué emoción pesa más en tu mochila? LA FRUSTRACION - ¿Qué emoción sueles dejar guardada sin mostrar? LA RABIA - ¿Qué emoción te gustaría cargar menos? LA RABIA Reflexión: Las emociones son como cosas que cargamos; algunas nos ayudan, otras pesan demasiado. No se trata de botarlas, sino de aprender a gestionarlas.	

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

2.“El termómetro de mis emociones”
Se dibuja un termómetro con 3 niveles (bajo, medio, alto).
El adolescente coloca ejemplos de situaciones en cada nivel según la intensidad de sus emociones.

- Bajo: Me molesto, pero lo controlo. CUANDO ME HACEN ESPERAR MÁS DE LO QUE ME GUSTA.
- Medio: Me altero y me cuesta callar o guardar la calma. CUANDO MI MAMÁ ME REGAÑA SIN DEJARME EXPLICAR.
- Alto: Exploto, grito, golpeo o me arrepiento después. CUANDO ALGUIEN ME INSULTA DELANTE DE LOS DEMÁS.

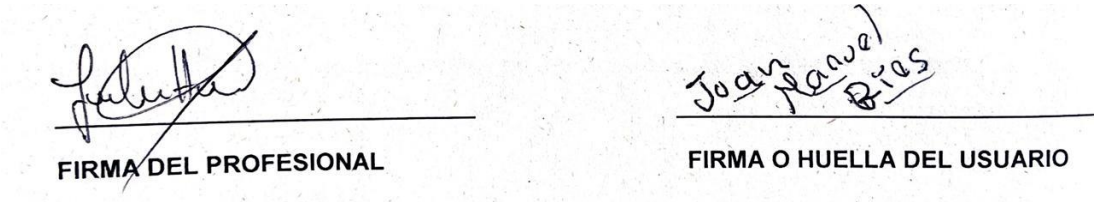
Se analizan estrategias para no dejar que la emoción llegue al nivel “alto”.

Estrategias planteadas:

- Respirar profundo o contar hasta 10 antes de responder.
- Salir un momento del lugar para calmarme.
- Escribir lo que siento antes de decirlo.
- Escuchar música o hacer ejercicio para liberar tensión.
- Pedir hablar más tarde, cuando me sienta más tranquilo.

Planteamientos de acuerdos y compromisos
Practicar la respiración consciente al menos una vez al día. Antes de reaccionar con rabia, tomarse un momento para identificar la emoción.
Observaciones y recomendaciones
Continuar el fortalecimiento de habilidades emocionales en sesiones futuras. Implementar el uso del “termómetro emocional” en casa o colegio. Estimular la expresión emocional a través de actividades artísticas (dibujos, escritura, música).
Canalización Pertinente SI: ___ NO:_X_
RIA de Promoción y Mantenimiento: __X___ Atención por Morbilidad: ___

Ciudad: ____AGUADAS, _____Fecha: D28/M_07__/A__2025_____



FIRMA DEL PROFESIONAL

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO