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: SANTIAGO SEPULVEDA FRANCO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1061279130**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: ALBA LUCIA FRANCO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24369057**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: CRA 3 N 20-05	**TELEFONO DE CONTACTO: 3108953843**
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	
Desarrollar en el adolescente la capacidad de reconocer y gestionar sus propias emociones, comprender las de los demás y establecer relaciones más saludables, potenciando su empatía, autocontrol y habilidades para interactuar de manera positiva en diferentes contextos.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
El adolescente muestra avances en el reconocimiento de sus emociones y en la identificación de situaciones que le generan frustración o enojo. Aunque aún presenta momentos de impulsividad en el contexto escolar.	
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.
SEGÚN PLAN DE INTERVENCION SE INICIA CON LAS SIGUIENTES ACTVIDADES

1. “Mapa emocional” (Autoconocimiento emocional)
Se entrega una hoja con un cuadrante de 4 espacios (agradables – desagradables / intensas – suaves).
El adolescente escribe al menos 5 emociones que haya sentido en la semana y las ubica en el cuadrante, relacionándolas con la situación que las generó.

- “Alegría porque gano la banda institucional en Salamina”
- “tranquilidad cuando me concentro a escuchar música solo”
- “rabia cuando estudié mucho y a aun así perdí la evaluación”
- “Aburrimiento cuando casi me duermo en clase de sociales”

Reflexión: Todas las emociones cumplen una función, pero necesitamos reconocerlas para poder manejarlas.

2. “Semáforo emocional” (Autorregulación)
Se trabaja con la metáfora del semáforo:
o Rojo: Me detengo.
o Amarillo: Respiro y pienso.
o Verde: Actúo con calma.

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

Se ensaya un ejercicio práctico con situaciones inventadas: Ejemplo: “Si alguien te ofende frente a tus amigos, ¿qué harías en rojo, en amarillo y en verde?”

“empiezo a gritar y a responder con mucha rabia”
“me da mucho calor en la cara de la rabia”
“respirar profundo y contar hasta 10 hasta sentirme más controlado”

Se practica una técnica breve de respiración: inhalar 4 – retener 4 – exhalar 6.

Se presentan tarjetas con situaciones sociales: bullying, rechazo, discusión con un amigo, ganar un logro, etc. El adolescente responde:

o ¿Cómo crees que se siente esa persona? “mal, discriminado, en el lugar equivocado”
o ¿Qué podrías hacer para apoyarla? “brindar mi amistad o compañía, integrarla con los demás compañeros”
o ¿Qué sentirías tú si estuvieras en su lugar? “sin valor”

Reflexión: La empatía nos ayuda a conectar mejor con los demás y a mejorar nuestras relaciones y permite reconocer que los demás también sienten, piensan y reaccionan de formas diferentes a la nuestra. Cuando intento ponerme en el lugar del otro, entiendo mejor sus emociones y puedo responder de manera más respetuosa y consciente. Practicar la empatía no solo mejora la comunicación y evita conflictos, sino que también fortalece la confianza y las relaciones con quienes me rodean.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Aplicar una pausa (contar hasta 10 o respirar) cuando sienta enojo o frustración.
Red de apoyo**:** Identificar al menos una persona de confianza (amigo, familiar, docente) con quien hablar cuando las emociones se sientan muy intensas.

Observaciones y recomendaciones

continuar práctica diaria de técnicas de respiración y relajación.
Reforzar habilidades sociales con dinámicas grupales o actividades deportivas.
Promover espacios seguros donde pueda hablar de lo que siente sin ser juzgado.

Canalización Pertinente SI: ___ NO:_X_

RIA de Promoción y Mantenimiento: __X___ **Atención por Morbilidad: ___**

Ciudad: _____AGUADAS, _____Fecha: D_28__/M_07__/A__2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

Santiago Jepulveda T

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO