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: SOFIA TOBON ZAPATA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055833062**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: LINA JOHANA ZAPATA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24370970**
EPS USUARIO: NEPS	**REGIMEN: CONTRIBUTIVO**
DIRECCION: CALLE 2 # 7-09	**TELEFONO DE CONTACTO: 3137391202**
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 habilidades para reconocer sus emociones, comprender su impacto y gestionarlas de forma adecuada, disminuyendo reacciones impulsivas o desbordadas.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
La adolescente muestra avances en la identificación y manejo de sus emociones, especialmente la ira y la frustración. Se evidencia mayor conciencia emocional y aplicación de estrategias de autorregulación en situaciones desafiantes.	
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 inicia según plan de intervención:

Revisión de Tareas:
El adolescente elige una estrategia de autocontrol para aplicar esta semana y se compromete a usarla cuando identifique que está en "amarillo".
Registrar durante la semana al menos 2 situaciones emocionales:

Situación Emoción sentida Señales físicas (amarillo) ¿Qué hice para calmarme?

Situación: Discusión con mi hermana por quién usar la televisión.

Emoción sentida: Enojo

Señales físicas (amarillo): respiración agitada, coloración en la cara

Qué hice para calmarme: Respiré profundo 3 veces, conté hasta 10 y me alejé unos minutos antes de pelear con ella.

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

Práctica de autocontrol – Respiración 4x4x4x4

Inhalar 4 segundos
Retener 4 segundos
Exhalar 4 segundos
Pausar 4 segundos
Repetir 3 veces.
Reflexión: ¿Cómo me sentí antes y después de hacer la respiración?

Tenía ganas de responder de inmediato y levantar la voz y me di cuenta de que tengo control sobre mis emociones si uso la técnica.

Propósito: Incorporar un recurso práctico para regular la impulsividad.

Pregunta de reflexión final
¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que sientas que vas a estallar?

“Contar hasta 10 antes de responder.”

“Alejarme un momento de la situación para calmarme.”

“Usar la respiración 4x4x4x4 antes de reaccionar.”

“Hablar con alguien de confianza antes de explotar.”

“Identificar que estoy en ‘amarillo’ y elegir no dejarme llevar por la emoción.”

“Recordar que puedo expresar lo que siento sin lastimar a los demás ni a mí mismo.”

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Reflexionar antes de actuar: Pausar y pensar en las posibles consecuencias de su reacción antes de responder.

Buscar apoyo cuando lo necesite: Hablar con un adulto de confianza o compañero que lo ayude a manejar la situación.

Observaciones y recomendaciones

El adolescente muestra disposición y motivación para trabajar sus emociones, reconociendo sus niveles de impulsividad y aplicando estrategias de regulación.
Estimular la comunicación asertiva y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

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

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO