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: 30/07/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: YENNY PAOLA RAMIREZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055836222**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: MARTHA LILIANA ORREGO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055835935**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: BARRIO SAN DIEGO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3137251287**
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 comprender sus emociones, gestionarlas adecuadamente, conectar con los sentimientos de los demás y mejorar sus relaciones interpersonales.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
El adolescente muestra avances en la identificación y expresión de sus emociones, participando de manera activa y reflexiva en las actividades. Se observa mayor claridad para reconocer cómo se siente en distintas situaciones y disposición para aplicar estrategias básicas de autorregulación.	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	
Hora de inicio: 1:00 p.m. Hora de cierre: 2:30 p.m. SE INICIA SEGUN PLAN DE INTERVENCION: **Actividades a desarrollar** **1. "El termómetro emocional" (Autoconciencia)** **Descripción:** Se dibuja un termómetro y el adolescente ubica en qué nivel (0 a 10) siente distintas emociones frecuentes (alegría, rabia, miedo, tristeza, sorpresa). **Reflexión:** ¿Qué emociones suelen estar más altas en ti? ¿Qué situaciones te hacen "subir la temperatura"? LA RABIA, CUANDO LAS PERSONAS NO ME COMPRENDER **Objetivo:** Reconocer la intensidad de las emociones y su impacto. **"Mi volcán de emociones" (Autorregulación)** **Descripción:** Se dibuja un volcán. En la base el adolescente escribe qué cosas lo van "llenando" de emociones fuertes (ej. burlas, discusiones, injusticias). En la erupción escribe cómo suele reaccionar. GRITANDO O LLORANDO **Reflexión:** ¿Qué podrías hacer para liberar esa presión sin explotar? RESPIRAR **Técnica práctica:** Se enseña la estrategia *"respiro–pauso–expreso"* (respirar profundo, contar hasta 10, expresar palabras o retirarse).	

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

Respiración 3x3: Inhalar contando hasta 3, mantener el aire 3 segundos y exhalar 3 segundos.
Semáforo emocional: Rojo (paro), Amarillo (pienso), Verde (actúo con calma).
Botón de pausa mental: Imagina un botón invisible en la frente que te ayuda a "pausar" antes de reaccionar.

"La mochila emocional" (Empatía y expresión emocional)
Descripción: El adolescente dibuja una mochila y dentro escribe/dibuja las emociones que suele cargar en el día a día. (MIS EMOCIONES SON MUY CAMBAINTES)
Luego se le pregunta: ¿Qué emociones son más pesadas? ¿Cuáles son ligeras?

Reflexión grupal o individual: Todos cargamos mochilas, pero no siempre se ven. ¿Cómo cambia tu forma de tratar a los demás si piensas que también cargan emociones?

Cada persona lleva consigo experiencias, emociones y desafíos que no siempre son visibles. Reconocer que los demás también "cargan mochilas" nos ayuda a ser más comprensivos, pacientes y empáticos en nuestras relaciones. Antes de reaccionar con enojo, juicio o indiferencia, podemos preguntarnos: ¿qué estará sintiendo esta persona? Esta conciencia fomenta relaciones más respetuosas y nos enseña a manejar nuestros propios sentimientos sin proyectarlos negativamente sobre otros.

Tareas
"Registro termómetro": En una hoja, anotar una emoción al día y calificarla de 1 a 10 según su intensidad.

Práctica de autorregulación: Usar la técnica "respiro–pauso–expreso*"* al menos en una situación difícil y registrar el resultado. **Ejercicio de empatía**: Preguntarse al menos una vez al día: "¿Cómo se sentirá la otra persona con lo que vive o hace?".

Planteamientos de acuerdos y compromisos
Practicar la respiración 3x3 cuando sienta que una emoción se "sube mucho". Tratar de notar cómo se sienten los demás esta semana y ayudar si puede.
Observaciones y recomendaciones
Promover en casa el diálogo emocional con preguntas como "¿cómo te sentiste hoy?" Evitar invalidar sus emociones ("no llores", "eso no es nada") y en su lugar usar frases como "entiendo que te sientas así".
Canalización Pertinente **SI: ___** **NO:_x_**
RIA de Promoción y Mantenimiento: __X_____ **Atención por Morbilidad: _____**

Ciudad: ____AGUADAS, _____Fecha: D_30__/M_07__/A__2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

Yeny Paola Ramírez

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO