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: JUAN JOSE AGUIRRE	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055834004**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: ILDA NURY ARIAS CASTAÑO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24369767**
EPS USUARIO: NEPS	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: CRA 6 # 12-64	**TELEFONO DE CONTACTO: 3003617641**
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	
Potenciar la conciencia emocional y la capacidad de autorregulación del adolescente a través de estrategias prácticas y reflexivas que le permitan responder de manera más consciente y controlada en situaciones de alta carga emocional.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
El adolescente actualmente se muestra más tranquilo y reflexivo frente a sus emociones, evidenciando avances en la identificación y expresión emocional. Aunque aún se presentan episodios de enojo o tristeza, reconoce con mayor claridad los momentos en los que actúa de manera impulsiva y manifiesta mayor conciencia de sus reacciones	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	

Hora de inicio: 4:30 p. m.

Hora de cierre: 6:00 p. m.

Se aborda el tema a desarrollar de acuerdo al plan de intervención, se inicia revisando tareas enviadas para realizar en la casa anteriormente.

Actividades a desarrollar

1. Exploración inicial – “El clima de mis emociones” El adolescente elige una metáfora de clima para describir cómo suele sentirse la mayoría del tiempo (ejemplo: tormenta, sol radiante, nublado, lluvia, viento fuerte).

Preguntas guía:

¿Por qué elegiste ese clima? “Elegí nublado porque a veces me siento tranquilo, pero no del todo feliz.”

¿Qué pasa cuando tu “clima interno” se vuelve tormentoso? Me desespero y respondo mal a los demás.”

¿Qué cosas ayudan a que salga el sol de nuevo? “Escuchar música y relajarme.”

Las emociones son como un clima cambiante**,** pero que siempre puede elegir estrategias para mejorar su “pronóstico interno”**.**

Actividad proyectiva – “El control remoto de mis emociones” En una hoja dibujar un control remoto con botones. Cada botón representa una emoción intensa (ej. rabia, tristeza, ansiedad).

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

En cada botón escribir: “Cuando siento esto, puedo apretar este otro botón para regularme…” Ejemplo:

Rabia: Respirar profundo 3 veces: “Cuando respiro me calmo un poco y no grito.”

Tristeza: Llamar a un amigo o escribir en mi cuaderno: “Cuando hablo con alguien me siento más liviano.”

Ansiedad: Escuchar música calmante o salir a caminar: “Si pongo música me tranquilizo y pienso en otras cosas.”

Reflexión: ¿Qué botones me funcionan mejor? ¿Qué botón me cuesta más usar?

“El botón que más me funciona es escuchar música, porque siempre lo hago.”

Refuerzo positivo – “Mi frase de poder” El adolescente crea una frase corta para repetirse en momentos de descontrol, como un recordatorio interno de calma y autocuidado. Ejemplos:

“Yo controlo mis decisiones.”

“Puedo parar y pensar.”

“Soy más fuerte que mi enojo.”

“puedo aprender a controlar mis emociones ya que mis pensamientos y mi autocontrol son más fuertes que ellas”

Planteamientos de acuerdos y compromisos
Me comprometo a usar al menos uno de mis botones cuando sienta rabia, tristeza o ansiedad. Antes de responder mal, me comprometo a intentar primero respirar o escuchar música**.**
Observaciones y recomendaciones
Expresó motivación para aplicar técnicas sencillas como la respiración profunda y la música, aunque señala que todavía le cuesta hacerlo en momentos de enojo intenso. Reflexionar después de cada situación difícil**,** anotando qué botón funcionó mejor y qué le costó aplicar.
Canalización Pertinente SI: ___ NO:_X_
RIA de Promoción y Mantenimiento: __X_____ **Atención por Morbilidad: _____**

Ciudad: ____AGUADAS, _____Fecha: D_22__/M_07__/A__2025_____



FIRMA DEL PROFESIONAL

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO