Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**Plan de Intervenciones Colectivas PIC** Ficha de Intervención	

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS	**FECHA: 28/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: MARY YULIET RAMIREZ GALLEGO	**PROFESIÓN: PSICOLOGÍA**
NOMBRE DEL USUARIO: ANGEL DAVID RAMIREZ JIMENEZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1059120147**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: ACENET JIMENEZ ARISTIZABAL	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 30407247**
EPS USUARIO: NUEVA EPS	**RÉGIMEN:SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: URBANIZACIÓN ECOBETANIA APTO 2022	**TELÉFONO DE CONTACTO: 3106308872**
DIMENSIÓN Y LINEA: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO ___X__ SIN RIESGO _____	
INTERVENCION BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCION __X__ SEGUNDA INTERVENCION ____ TERCERA INTERVENCION ____ CONTROL Y SEGUIMIENTO ____	

Objetivo de la Visita

Brindar acompañamiento psicológico individual al adolescente Ángel David Ramírez, con el propósito de fortalecer su autoestima, identificar pensamientos negativos automáticos y promover un autoconcepto más equilibrado. La primera sesión se centró en abrir un espacio de autoconocimiento y reflexión sobre cómo se percibe a sí mismo, con el fin de iniciar un proceso de cambio en su diálogo interno y fomentar la seguridad personal en contextos académicos y sociales.

Impresión diagnóstica frente a la situación

Ángel David vive con sus padres y dos hermanos. Actualmente cursa secundaria y presenta bajo rendimiento académico, con tres materias perdidas, lo que constituye un factor que refuerza su baja percepción de autoeficacia. En el acompañamiento mostró una actitud tranquila y respetuosa, pero limitada por un autoconcepto negativo y baja confianza en sí mismo, especialmente en situaciones de participación oral y socialización.

Expresó temor al hablar en público y evitación de actividades que implican exposición, lo cual afecta su desempeño escolar y las relaciones con docentes y compañeros. Su tiempo libre lo dedica principalmente a actividades pasivas como ver televisión, y aunque se encuentra inscrito en fútbol, su asistencia es irregular. No se evidencian rutinas claras ni objetivos definidos, lo que refuerza la desmotivación y la ausencia de hábitos de esfuerzo sostenido.

Durante el espacio terapéutico se identificaron pensamientos automáticos autodescalificadores, como: *"yo no puedo"*, *"soy malo en eso"* o *"me da pena"*. Estas expresiones reflejan un patrón de diálogo interno rígido y autocrítico que limita su disposición para asumir retos académicos y sociales. Sin embargo, se observó apertura al proceso, disposición para reflexionar y capacidad de reconocer la influencia negativa de sus pensamientos en su vida cotidiana.

Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)

La sesión se estructuró en tres momentos:

1. **Apertura y encuadre de confianza**
   Se inició estableciendo un ambiente seguro, explicando que el objetivo de la sesión sería explorar cómo se percibe a sí mismo y qué piensa en distintas situaciones, como punto de partida para fortalecer su autoestima.

2. **Actividad principal – "Lo que digo de mí"**
   Se aplicó la técnica proyectiva de autodefinición. El adolescente completó una tabla con situaciones comunes, los pensamientos asociados y las emociones resultantes. Ejemplos:

- *"Cuando cometo errores → pienso: soy un fracaso → siento tristeza y frustración"*.

- *"Cuando me comparo con otros → pienso: nunca soy suficiente → siento rabia e inseguridad"*.

Este ejercicio permitió visibilizar cómo sus pensamientos automáticos tienen un impacto directo en sus emociones y en su actitud frente a los retos. Posteriormente, se utilizaron tarjetas con etiquetas negativas ("torpe", "inútil", "malo en todo"), que él reconoció como frases que se ha dicho en diferentes momentos. A través de preguntas de reestructuración cognitiva, se le guió a cuestionar si esas etiquetas eran totalmente ciertas y a buscar pruebas en contrario. Finalmente, se generaron alternativas más equilibradas, cómo: *"me equivoco, pero puedo aprender"* o *"soy capaz de mejorar si practico"*.

3. **Cierre y reflexión guiada**
   Se reforzó el valor de su disposición para identificar pensamientos negativos, señalando que este es un primer paso fundamental hacia el cambio. El adolescente reconoció que la frase que más daño le ha causado es *"yo no puedo"*, y acordó reemplazarla por *"puedo intentarlo y mejorar"*. El cierre incluyó una retroalimentación positiva sobre su capacidad de introspección y su disposición al diálogo.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

El adolescente aceptó los siguientes compromisos para la semana:

- **Diario del diálogo interno:** registrar frases negativas que aparezcan durante el día y transformarlas en afirmaciones más realistas o amables.
- **Práctica frente al espejo:** decirse al menos una frase positiva cada mañana, como recordatorio de sus capacidades.
- **Reconocimiento de logros diarios:** escribir cada noche una acción positiva realizada y cómo se sintió al lograrla.

Observaciones y recomendaciones

Se recomienda dar continuidad al proceso mediante las siguientes sesiones, enfocadas en la identificación de fortalezas personales y en la construcción de un contrato de autoestima. Es importante que la familia acompañe el proceso, reforzando con mensajes positivos sus esfuerzos y evitando comentarios que refuercen etiquetas negativas. A nivel escolar, se sugiere brindar apoyo en las áreas académicas con mayor dificultad, combinándolo con estímulos que refuercen la participación y la autoconfianza.

Aunque no se identifican señales de riesgo clínico inminente, se considera necesario el seguimiento psicológico continuo para favorecer la construcción de una autoimagen positiva, fortalecer rutinas saludables y promover la integración en actividades extracurriculares que estimulen sus talentos y su confianza personal.

Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**Plan de Intervenciones Colectivas PIC** Ficha de Intervención	

Canalización Pertinente	**SI:** ___ **NO:** X
RIA de Promoción y Mantenimiento: _____	**Atención por Morbilidad:** _____

Ciudad: Pensilvania Fecha: D 28 /M 08 /A 2025

Yuliet Ramirez G.
FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 292930

Angel David Ramirez J.
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner