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: 27/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: MARY YULIET RAMIREZ GALLEGO	**PROFESION: PSICOLOGÍA**
NOMBRE DEL USUARIO: JOSE ALEJANDRO RINCON CIFUENTES	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1058845674**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: CLAUDIA CIFUENTES BETANCUR	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1058845556**
EPS USUARIO: SURA	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: SECTOR MARIANO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3203271426**
DIMENSION 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 Alejandro Rincón, con el propósito de fortalecer su autoestima y favorecer la construcción de una autoimagen positiva y realista. La primera sesión se orientó a explorar sus pensamientos automáticos, identificar creencias negativas sobre sí mismo y abrir un espacio de reflexión que le permita iniciar el proceso de autoconocimiento y valoración personal.

Impresión diagnostica frente a la situación

Durante la entrevista inicial, Alejandro expresó que, en diferentes momentos de su vida cotidiana, suele sentirse poco capaz frente a ciertas exigencias, en especial dentro del ámbito académico. Se identificaron pensamientos automáticos como: *"soy un fracaso cuando cometo errores"* y *"nunca soy suficiente cuando me comparo con otros"*. Estos pensamientos generan emociones de tristeza, frustración, inseguridad y rabia consigo mismo, configurando un autoconcepto frágil.

El adolescente también manifestó que, aunque reconoce algunas cualidades positivas, tiende a resaltar más los aspectos negativos y a usar etiquetas duras para definirse, lo que repercute en su motivación y confianza personal. En la interacción mostró disposición para dialogar, aunque inicialmente se notó cierta

resistencia para expresar aspectos íntimos de su autopercepción. Con el desarrollo de la sesión se observó mayor apertura, acompañada de actitudes reflexivas y capacidad de autoobservación.

En términos de contexto, Alejandro cuenta con un entorno familiar que constituye un soporte, pero se evidencian dificultades en su autovaloración que impactan tanto en su desempeño escolar como en la manera en que se relaciona con sus pares.

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

La sesión se estructuró en tres momentos principales:

Exploración inicial de autopercepción

Se implementó la actividad *"Lo que digo de mí"*. El adolescente registró en una hoja distintas situaciones cotidianas, acompañadas de los pensamientos y emociones asociados. Identificó que, ante los errores, suele etiquetarse como "fracaso" y que, al compararse, aparece la idea de "nunca ser suficiente". Esta actividad permitió visibilizar cómo sus pensamientos influyen directamente en el estado emocional.

Identificación de etiquetas negativas

Se presentaron tarjetas con palabras comúnmente asociadas a la autocrítica. Alejandro eligió "torpe", "flojo" y "molesto" como etiquetas que frecuentemente utiliza para definirse. A través de preguntas de reestructuración cognitiva, se le orientó a analizar si esas etiquetas eran totalmente ciertas, a buscar pruebas en contra y a generar palabras alternativas más justas, como "en proceso de aprender", "a veces me cuesta organizarme" o "puedo mejorar mi paciencia". Este ejercicio le permitió comprender que su diálogo interno no siempre refleja la realidad y que puede transformarlo.

Cierre y reflexión guiada

Se reforzó el valor del esfuerzo que implicó reconocer y compartir sus pensamientos negativos, validando este paso como fundamental para el cambio. El adolescente identificó que la palabra negativa que más daño le ha causado es "fracaso", y propuso reemplazarla por la afirmación: *"Estoy aprendiendo, equivocarme no significa que no valga"*. Esta reformulación constituyó un logro importante dentro de la sesión.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

El adolescente mostró apertura y disposición para continuar con el proceso. Se acordó realizar durante la semana las siguientes tareas:

Diario del diálogo interno: registrar diariamente frases negativas que se diga a sí mismo y transformarlas en una versión más realista o amable.

Práctica de autoafirmación positiva: elegir una nueva palabra con la que desee identificarse y repetirla frente al espejo al menos una vez al día.

Reconocimiento de un logro diario: escribir cada noche una acción positiva que haya realizado, por pequeña que sea, y la emoción que esta le generó.

Observaciones y recomendaciones

Se recomienda continuar el proceso con las siguientes sesiones planteadas en el plan, orientadas a reforzar el reconocimiento de fortalezas y la construcción de un contrato de autoestima.
Es importante que el contexto familiar y escolar apoyen al adolescente en este proceso, reforzando sus avances con mensajes positivos y evitando comparaciones que acentúen su autocrítica.
Se sugiere acompañar sus avances con actividades extracurriculares que potencien su creatividad, habilidades sociales y sentido de logro, de manera que pueda validar sus capacidades en espacios distintos al escolar.

No se identifican indicadores de riesgo clínico inminente; sin embargo, se considera fundamental mantener el seguimiento psicológico para consolidar los avances logrados y prevenir recaídas en pensamientos autodestructivos.

Se recomienda fortalecer desde el contexto escolar el reconocimiento positivo de sus logros, incluso los más simples, como herramienta para aumentar su motivación intrínseca y sentido de competencia.

En el ámbito familiar, se sugiere mantener una presencia afectiva constante, validando sus esfuerzos sin caer en críticas o comparaciones, sino reforzando sus avances con palabras de aliento.

Se sugiere agendar una segunda intervención psicológica para realizar seguimiento a las tareas propuestas, evaluar avances en el proceso de autorreflexión y continuar con el trabajo en autoestima y responsabilidad académica.

No se identifican señales de riesgo clínico, por lo que no se considera necesaria la canalización a otro nivel de atención en este momento.

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 27 /M 08 /A 2025

Yolet Ramirez C.
FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 292930

Alejandro Rincón
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner