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 RAMÍREZ GALLEGO	**PROFESIÓN: PSICÓLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: ALEJANDRA TRUJILLO TRUJILLO	**NÚMERO DE DOCUMENTO:1058845669**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: LUZ PIEDAD TUJILLO OSPINA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1058843456**
EPS USUARIO: SURA	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: SECTOR LA CRUZ	**TELEFONO DE CONTACTO: 3234155891**
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 a la adolescente Alejandra Trujillo como parte de las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC). El propósito fue abordar indicadores de baja autoestima asociados a sentimientos persistentes de soledad, promoviendo el reconocimiento emocional, la identificación de pensamientos limitantes y el fortalecimiento de estrategias de autocuidado y autovaloración que le permitan proyectarse con mayor seguridad en su vida social y personal.

Impresión diagnóstica frente a la situación

En la entrevista inicial, Alejandra refirió que experimenta con frecuencia sentimientos de soledad y aislamiento, los cuales se acompañan de pensamientos de desvalorización personal. Expresó que suele evitar espacios sociales, pues percibe su entorno escolar como hostil y poco receptivo. Esta percepción la ha llevado a adoptar como mecanismo de afrontamiento el sueño excesivo, principalmente cuando se siente triste, desmotivada o con falta de energía.

A nivel emocional, se observó una tendencia hacia la autocrítica recurrente, la inseguridad en la interacción con pares y la creencia de que su valor depende de la opinión de los demás. Aunque no manifiesta síntomas de depresión mayor, sí se evidencian rasgos de retraimiento social, baja autoaceptación y dificultades en la expresión de necesidades emocionales. Vive con su hermana mayor, mientras sus padres residen en una finca, lo cual puede intensificar la sensación de distancia afectiva.

En la sesión se evidenció apertura y disposición al diálogo, aunque al inicio mostró cierta resistencia para profundizar en aspectos emocionales. Progresivamente fue compartiendo experiencias personales y reconociendo el impacto que la soledad tiene sobre su bienestar.

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

La sesión se desarrolló en tres momentos:

1. **Exploración emocional inicial – "¿Estoy sola o me siento sola?"**
   Se trabajó en diferenciar la soledad física de la sensación subjetiva de estar sola. A través de un ejercicio escrito con tres columnas (situación, pensamientos, emociones), Alejandra registró episodios recientes en los que percibió aislamiento. Identificó que, en dichos momentos, surgían pensamientos automáticos como "no le importo a nadie" o "nadie quiere estar conmigo", los cuales generaban tristeza y ansiedad. Se introdujo la técnica de reestructuración cognitiva, invitándola a cuestionar si dichas creencias eran absolutas y a proponer alternativas más realistas, como "hoy no me escribieron, pero eso no significa que no tenga a nadie en mi vida".

2. **Actividad de autovaloración inicial**
   Se invitó a la adolescente a reconocer cualidades propias, incluso aquellas que pocas veces son validadas por otros. Logró identificar características como ser responsable, creativa y solidaria, aunque reconoció que a veces le cuesta verlas en sí misma. Este ejercicio buscó iniciar la construcción de una narrativa más compasiva y realista sobre su identidad.

3. **Cierre y psicoeducación emocional**

   Se reforzó la idea de que la autoestima no debe depender exclusivamente de la compañía externa y que la percepción de la soledad puede transformarse cuando se aprende a reconocer el propio valor. Se le explicó que los siguientes encuentros se centrarán en reconocer redes de apoyo y fortalecer habilidades para el autocuidado emocional.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Realizar un diario emocional de soledad, registrando tres momentos en los que se sienta sola durante la semana, incluyendo pensamientos, emociones y posibles alternativas de afrontamiento.
- Repetir diariamente una afirmación positiva que construyó en la sesión: *"Mi compañía también es valiosa"*.
- Reconocer al menos una cualidad personal por día, anotándola en un cuaderno.
- Prepararse para compartir estas experiencias en la próxima sesión como parte del seguimiento.

Observaciones y recomendaciones

Se sugiere dar continuidad al proceso mediante al menos dos sesiones adicionales, en las que se profundice en el reconocimiento de redes de apoyo y en el fortalecimiento de la autoaceptación.

Es fundamental promover hábitos que contribuyan a una rutina equilibrada, como actividades físicas, recreativas y de disfrute personal, con el fin de reducir el retraimiento y favorecer la motivación diaria.

Aunque no se identifican indicadores de riesgo clínico inminente, se recomienda mantener seguimiento psicológico continuo para prevenir la consolidación de patrones de aislamiento y autocrítica negativa. Asimismo, se plantea la conveniencia de involucrar progresivamente a su familia, brindando orientación en estrategias de apoyo emocional y comunicación afectiva.

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: 2a2a30

Alejandra Trujillo T.
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner