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	**PROFESIÓN: PSICOLOGÍA**
NOMBRE DEL USUARIO: DANIELA GOMEZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1013130218**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: OSCAR GOMEZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 9857694**
EPS USUARIO: SANITAS	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: SECTOR ROBLEDALES	**TELÉFONO DE CONTACTO: 3209476482**
DIMENSIÓN Y LÍNEA: CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO _X____ SIN RIESGO _____	
INTERVENCIÓN BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCIÓN __X__ SEGUNDA INTERVENCIÓN ____ TERCERA INTERVENCIÓN ____ CONTROL Y SEGUIMIENTO ____	

Objetivo de la Visita

El objetivo de esta primera sesión fue iniciar un proceso de acompañamiento psicológico individual con Daniela, orientado a explorar la relación entre su vivencia de soledad, sus pensamientos automáticos y la percepción negativa de sí misma. Se buscó abrir un espacio de confianza que le permitiera reconocer sus emociones y pensamientos, para comenzar a trabajar en el fortalecimiento de su autoestima y en el desarrollo de estrategias que promuevan la autovaloración.

Impresión diagnóstica frente a la situación

Daniela manifestó sentirse sola con frecuencia y expresó que al compararse con sus compañeras del colegio experimenta una sensación de inferioridad, ya que considera que ellas son más bonitas y cuentan con mejores recursos, como ropa de moda, lo que refuerza su percepción de ser “fea”. Estas comparaciones constantes afectan su autoestima y generan un malestar emocional que se refleja en sentimientos de tristeza y en pensamientos negativos sobre sí misma. Se identifica que la experiencia de soledad que refiere no está únicamente relacionada con la falta de compañía, sino con la manera en que interpreta su valor personal frente a los demás. Daniela vive con sus padres y una tía, sin embargo,

percibe que no logra establecer un vínculo de confianza en el que pueda compartir lo que siente, lo que incrementa su sensación de aislamiento.

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

Durante la sesión se implementó la actividad denominada **"Mi diálogo interior en soledad"**, con el fin de que Daniela identificara los pensamientos y emociones que surgen cuando se siente sola. A través de un ejercicio guiado, recordó situaciones recientes en las que experimentó soledad, como los momentos en los que sus compañeras no la invitaron a compartir en los descansos o cuando notó que nadie le escribió en el día. Posteriormente, se realizó un registro estructurado en el que plasmó la situación, los pensamientos que tuvo y las emociones asociadas. Esto permitió evidenciar que la soledad se acompañaba de pensamientos como "no le importo a nadie" o "no tengo amigos", acompañados de sentimientos de tristeza, vergüenza y ansiedad. Se introdujo un proceso de reestructuración cognitiva inicial en el que se le invitó a cuestionar la veracidad absoluta de esos pensamientos, reconociendo que en ocasiones sí ha tenido muestras de afecto y compañía. Asimismo, se resaltaron sus cualidades personales, recordándole que la valía no depende exclusivamente de la aceptación externa.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Daniela se comprometió a realizar la tarea denominada **"Mi diario emocional de soledad"**, en la cual, durante la semana, registrará al menos tres momentos en los que se haya sentido sola. Para cada experiencia deberá escribir qué pensó, qué sintió, qué hizo y qué podría hacer diferente la próxima vez. Este ejercicio busca fomentar la autorreflexión, el reconocimiento de emociones y la posibilidad de construir alternativas más amables frente a sus pensamientos automáticos.

Observaciones y recomendaciones

Daniela mostró disposición para hablar de sus emociones, aunque se evidenció cierta dificultad al expresar con detalle las situaciones que la afectan, lo cual refleja el impacto que tiene su percepción de inferioridad en su forma de relacionarse. Se recomienda continuar trabajando en el fortalecimiento de la autoestima, especialmente desde la reestructuración de pensamientos negativos y la identificación de cualidades personales. Es necesario acompañar este proceso con actividades que promuevan el reconocimiento de su red de apoyo, para disminuir la percepción de aislamiento y reforzar los factores protectores.

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

Yuliet Ramirez G.
FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 292930

Daniela Gómez A
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner