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: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: ELIZABETH LOZANO CARDONA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1110176609**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: MARILUZ CARDONA GARCIA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1058842589**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: URBANIZACIÓN EL PRADO CASA 8	**TELÉFONO DE CONTACTO: 3176115015**
DIMENSIÓN Y LINEA: 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

Brindar acompañamiento psicológico individual a Elizabeth Lozano, adolescente que experimenta sentimientos de soledad asociados a una autopercepción negativa, con el propósito de explorar el vínculo entre estas emociones y su autoestima. En la primera sesión, se buscó abrir un espacio seguro de expresión, identificar pensamientos automáticos relacionados con la soledad y comenzar a reestructurarlos hacia una visión más realista y compasiva de sí misma.

Impresión diagnóstica frente a la situación

Elizabeth vive con su madre y dos hermanas, en un contexto marcado por la ausencia del padre, quien falleció tiempo atrás, hecho que ha influido en su mundo emocional. Aunque cuenta con un factor protector importante al participar en actividades extracurriculares como artes marciales, se observó en ella una tendencia al aislamiento social y a mantener vínculos superficiales o distantes, como una estrategia de autoprotección frente a lo que percibe como agresividad en algunos compañeros.

Durante la sesión, se evidenció una adolescente introspectiva y reflexiva, con buena capacidad de identificar y verbalizar emociones, pero con dificultad para establecer vínculos afectivos cercanos. Reconoce aspectos positivos de su personalidad, como la responsabilidad y el respeto, aunque al mismo tiempo se percibe a sí misma como “diferente” o “poco interesante”. Esta narrativa interna refleja

pensamientos autolimitantes que refuerzan sentimientos de soledad, afectando directamente su autoestima y la calidad de sus relaciones sociales.

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

La primera sesión se desarrolló en tres momentos:

1. **Apertura y encuadre**
   Se generó un espacio de confianza y se presentó el objetivo de la sesión: explorar cómo vive y siente la soledad, sin juicios, con la intención de comprender su experiencia y comenzar a transformar las creencias asociadas a ella. Se reforzó la idea de que la soledad es una experiencia humana común, y que lo importante es la manera en que se interpreta.

2. **Actividad principal – "Mi diálogo interior en soledad"**
   Se utilizó una hoja dividida en tres columnas para registrar situaciones, pensamientos y emociones asociadas a momentos de soledad. Algunos ejemplos compartidos fueron:

- *"Nadie me escribió hoy → pienso: no le importo a nadie → siento tristeza y ansiedad"*.
- *"Estuve sola en el descanso → pienso: no tengo amigos → siento vergüenza y soledad"*.

Posteriormente, se aplicaron preguntas de reestructuración cognitiva para cuestionar la validez de esos pensamientos y generar alternativas más realistas:

- *"Tal vez hoy nadie me escribió, pero eso no significa que no le importe a nadie"*.
- *"Estoy sola ahora, pero puedo buscar formas de conectar con otros"*.

Finalmente, se reforzaron cualidades personales que ella misma identificó como positivas: responsabilidad, respeto y sensibilidad, resaltando cómo estas características pueden convertirse en recursos para establecer relaciones más saludables y significativas.

3. **Cierre y reflexión**
   Se validaron sus sentimientos y se destacó la importancia de haber reconocido la relación entre sus pensamientos y emociones frente a la soledad. Elizabeth expresó que se sintió escuchada y

comprendida, y se comprometió a observar más conscientemente su diálogo interno durante la semana.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Elizabeth se comprometió a:

- Llevar un **diario emocional de soledad** durante la semana, registrando tres momentos en los que se sienta sola, junto con los pensamientos, emociones y alternativas de afrontamiento que logre identificar.

- Practicar diariamente la escritura de al menos **un pensamiento positivo** sobre sí misma, con el fin de reforzar su autovaloración.

- Recordar y verbalizar una de sus cualidades personales (responsabilidad, respeto, sensibilidad) en situaciones en las que se sienta insegura o aislada..

Observaciones y recomendaciones

Se sugiere continuar con el proceso terapéutico en sesiones posteriores, orientadas a la identificación de redes de apoyo significativas y al fortalecimiento del amor propio en contextos de soledad. La participación en actividades extracurriculares como artes marciales se reconoce como un factor protector, por lo cual se recomienda mantener su constancia y motivarla a ver estos espacios como escenarios para ampliar vínculos sociales.

A nivel familiar, se sugiere reforzar la validación emocional y promover espacios de diálogo donde Elizabeth pueda expresar sus sentimientos sin temor al juicio. No se evidencian riesgos de consumo de SPA ni conductas de autolesión, sin embargo, la vulnerabilidad emocional y la percepción negativa de sí misma justifican el acompañamiento psicológico continuo.

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

Elizabeth Lozano
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner