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: 25/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: MARY YULIET RAMIREZ GALLEGO	**PROFESIÓN: PSICOLOGÍA**
NOMBRE DEL USUARIO: LUNA OSPINA PEREZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1053818219**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: ODILA PEREZ GOMEZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24870936**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCIÓN: SECTOR SAN BERNARDO	**TELÉFONO DE CONTACTO: 3113270975**
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 propósito de la intervención consistió en brindar apoyo psicológico individual a Luana, orientado a comprender sus cambios de ánimo y episodios de irritabilidad, promoviendo la identificación de emociones y la construcción de herramientas para el control de impulsos. Además, se buscó favorecer en ella una percepción más equilibrada de sí misma, reforzar su autoestima y motivar el desarrollo de hábitos de autocuidado que impacten positivamente en su vida cotidiana.

Impresión diagnóstica frente a la situación

La estudiante vive con su madre y una prima. La madre trabaja gran parte del tiempo, lo que genera que Luna pase varias tardes sola, ocupando dichos espacios principalmente en dormir. Durante la sesión, se identificaron rasgos de irritabilidad y dificultades en la regulación de sus emociones, lo que repercute en la forma en que enfrenta situaciones de su entorno. Se abordó también un antecedente relacionado con el uso de vapeador, el cual aparece como un factor de riesgo que amerita acompañamiento preventivo y fortalecimiento de sus recursos personales para evitar conductas de repetición. La falta de actividades estructuradas en su tiempo libre, sumada a los cambios emocionales propios de la adolescencia, parecen estar influyendo en el desinterés por mantener rutinas más saludables y en la tendencia a manejar sus emociones de manera impulsiva.

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

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

En el espacio terapéutico se trabajó desde la psicoeducación emocional, favoreciendo la identificación de los estados de ánimo que predominan en su vida cotidiana y el impacto que estos tienen en sus relaciones y decisiones. A través de la técnica del “termómetro emocional”, Luana logró reconocer con mayor claridad la intensidad de sus emociones y diferenciar aquellas que suelen desbordarla, como la rabia o la frustración. Se introdujo el uso del semáforo emocional como estrategia de autorregulación, explicando cómo los diferentes niveles de alerta pueden ayudarle a identificar cuándo detenerse, reflexionar y tomar distancia antes de reaccionar.

El trabajo incluyó también un primer acercamiento a la técnica de respiración consciente, con el objetivo de que la estudiante incorpore una herramienta práctica para disminuir la intensidad de las emociones en momentos críticos. Se resaltó la importancia de comprender que sentir emociones fuertes es natural, pero que puede aprender a canalizarlas de manera más saludable, sin recurrir a conductas que afecten su bienestar.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Luana se comprometió a llevar un registro de emociones durante la semana, escribiendo tres momentos al día en los que pueda identificar cómo se sintió, la intensidad de la emoción y el contexto que la generó. De igual manera, aceptó comenzar a practicar la técnica de respiración 4-4-4-4 como una forma de “pausa emocional” cuando perciba que su ánimo se altera. Estos compromisos buscan fomentar en ella mayor conciencia emocional y un inicio en el manejo de impulsos, facilitando que poco a poco desarrolle autonomía en la autorregulación.

Observaciones y recomendaciones

La estudiante participó de forma activa y mostró disposición a hablar de sus emociones, aunque en algunos momentos manifestó dificultad para profundizar en lo que siente. Es recomendable continuar con las sesiones de intervención psicológica enfocadas en regulación emocional, autoestima y hábitos de autocuidado. Se sugiere también incentivar la vinculación a actividades extracurriculares o deportivas que le permitan ocupar su tiempo libre de manera positiva, reduciendo así la exposición a conductas de riesgo como el vapeo. El acompañamiento cercano de su madre será fundamental en este proceso, por lo cual se recomienda fortalecer la comunicación y establecer rutinas que promuevan un ambiente de apoyo y orientación.

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 25 /M 08 /A 2025

Yuliet Ramirez C.
FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 242430

Luna Ospina Perez
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner