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: YULIANA ARISTIZABAL	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1059119558**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: LUZ ESTELLA ORTIZ	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24872983**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**RÉGIMEN: CONTRIBUTIVO**
DIRECCIÓN: SECTOR LA CRUZ	**TELÉFONO DE CONTACTO: 3126440072**
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 la visita fue iniciar un proceso de acompañamiento psicológico individual orientado a brindar herramientas de autocontrol emocional y autoconocimiento en Yuliana, con el fin de disminuir sus respuestas impulsivas y fortalecer su autoestima. Se buscó generar un primer acercamiento a la identificación de los detonantes emocionales y de los pensamientos negativos que preceden sus reacciones, promoviendo así un proceso reflexivo que le permita actuar de manera más consciente.

Impresión diagnóstica frente a la situación

Durante la sesión, Yuliana manifestó que suele actuar de manera impulsiva y que, en muchas ocasiones, termina tomando decisiones apresuradas que no reflejan lo que realmente desea. Reconoce que se siente insegura respecto a su apariencia física y que, al compararse con sus amigas, se percibe como “fea”, lo que afecta de manera significativa su autoestima. Esta percepción negativa de sí misma se convierte en un detonante de sus conductas impulsivas, ya que reacciona rápidamente ante situaciones de frustración, rechazo o inseguridad emocional. Su historia muestra que la baja autoestima se encuentra estrechamente ligada a la forma en que responde, generando un ciclo en el que sus reacciones impulsivas le generan arrepentimiento posterior y refuerzan sus pensamientos de poco valor personal.

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

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

La intervención se centró en la actividad denominada **“Mi impulso, mi reflejo”**, cuyo propósito fue ayudar a Yoliana a reconocer qué emociones y pensamientos están presentes en los momentos en los que actúa impulsivamente. Se le invitó a recordar dos situaciones recientes en las que respondió sin pensar, las cuales fueron analizadas a través de una tabla que incluía la situación, la emoción sentida, el pensamiento previo, la conducta impulsiva y el resultado. A partir de este ejercicio, pudo identificar que en la mayoría de los casos sus impulsos se desencadenaron por emociones de tristeza y enojo, asociadas con pensamientos de rechazo y baja autovaloración. Posteriormente, se introdujo la técnica del **semáforo emocional**, explicando la importancia de detenerse en el “rojo” para reconocer la emoción, pasar al “amarillo” para reflexionar sobre lo que está sucediendo y llegar al “verde” solo cuando pueda actuar de forma más calmada y consciente. El ejercicio permitió que Yoliana comenzara a comprender que la impulsividad no es un defecto personal, sino una reacción que puede aprender a manejar con estrategias adecuadas.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

Al finalizar la sesión, Yoliana se comprometió a llevar a cabo la tarea denominada **“Registro de impulsos”**, en la que durante la semana anotará tres situaciones en las que haya reaccionado de forma impulsiva. En este registro deberá describir qué ocurrió, qué sintió en ese momento, qué hizo y qué cree que podría haber hecho diferente. Este compromiso busca favorecer la autorreflexión y facilitar la toma de conciencia antes de actuar, de modo que pueda ir entrenándose en reconocer sus detonantes emocionales.

Observaciones y recomendaciones

Yuliana mostró apertura para hablar de sus emociones, aunque expresó vergüenza al referirse a su autopercepción y a la manera en que se compara con sus amigas. A pesar de ello, se observó disposición para iniciar un proceso de cambio y se mostró receptiva frente a las estrategias propuestas. Se recomienda continuar fortaleciendo la autoestima como eje central del trabajo terapéutico, pues su sensación de inferioridad constituye un factor de riesgo que influye en la impulsividad. Es importante reforzar la técnica del semáforo emocional en próximas sesiones y complementar con la técnica “STOP” como recurso adicional para la autorregulación.

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 C.
FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 242930

Yuliana Aristizabal
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO

Scanned with CamScanner