Hospital San José De Aguadas E.S.E.	**Plan de Intervenciones Colectivas PIC** Ficha de Intervención	Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS ESE	**FECHA: 16/09/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: NORMELYS AUDIVETH IZQUIERDO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1047508248**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: LOLY LUZ IZQUIERDO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 33357892**
EPS USUARIO: COSALUD	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: ALTO DE LA VIRGEN	**TELEFONO DE CONTACTO: 3023458112**
DIMENSION Y LINEA: Convivencia Social y Salud Mental	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO __X___ SIN RIESGO _____	
INTERVENCION BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCION ____SEGUNDA INTERVENCION ___TERCERA INTERVENCION _CONTROL Y SEGUIMIENTO _X_	
Objetivo de la Visita	
Realizar el control y seguimiento de las intervenciones recibidas por los estudiantes con riesgo identificado, mediante una intervención breve de cierre que permita evaluar el estado actual del adolescente y valorar los avances alcanzados durante el proceso.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
El adolescente evidencia **avances significativos en el reconocimiento y manejo de sus emociones**, especialmente frente a la **frustración y la ira**.	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	

Hora de inicio: 3:00 p. m.

Hora de cierre: 4:30 p. m.

Se realizan actividades según plan de intervención:
REVISION DE TAREAS
Registro conductual "Mi botón de pausa" Anotar 3 momentos en la semana en los que haya sentido enojo, describiendo:
- Qué lo detonó.
- Qué sintió en el cuerpo.

Si recordó su botón de pausa y qué resultado tuvo.
Reto de la semana – "Descomprimir sin dañar" Elegir una forma sana de liberar tensión (caminar, dibujar, escribir, hablar con alguien, hacer ejercicio) y practicarla al menos tres veces.

Se frustró por no entender una tarea.

- **Qué lo detonó:** La dificultad académica y el cansancio.
- **Qué sintió en el cuerpo:** Dolor de cabeza y deseo de rendirse.
- **Uso del botón de pausa:** Escuchó música unos minutos antes de retomar la actividad.
- **Resultado:** Logró concentrarse mejor y terminó la tarea.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.	**Plan de Intervenciones Colectivas PIC** Ficha de Intervención	Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas

Ejercicio práctico

Se enseña la respiración 4-7-8: Inhalar 4 seg – mantener 7 seg – exhalar 8 seg.

Luego se pide pensar en una palabra clave (ej: “pausa” o “tranquilo”) que funcione como “interruptor mental” cuando se enciende la rabia.

El adolescente eligió como forma saludable de liberar tensión **caminar y escuchar música**.
Refirió haberlo practicado **cuatro veces durante la semana**, notando una disminución del enojo y mayor sensación de calma después de hacerlo.
Comentó que **“**ya no se queda con tanta rabia adentro” y que las actividades lo ayudan a pensar antes de reaccionar.

Durante el proceso de intervención, el adolescente mostró **avances significativos en el reconocimiento y manejo de sus emociones**, especialmente en situaciones de enojo o frustración. Se observa una **mejor autorregulación emocional**, evidenciada en su capacidad para detenerse antes de reaccionar impulsivamente y aplicar estrategias de autocontrol como la respiración consciente, el retiro temporal o la comunicación asertiva.

Asimismo, demuestra **mayor conciencia de sus detonantes emocionales**, disposición para el cambio y compromiso con su bienestar. Estos progresos reflejan un fortalecimiento de sus habilidades de afrontamiento, su capacidad reflexiva y su madurez emocional, permitiendo concluir las intervenciones breves con resultados positivos y sostenibles en el tiempo.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Continuar utilizando el “botón de pausa” ante situaciones que generen enojo o frustración, aplicando técnicas de respiración y autocontrol antes de responder.
- Practicar regularmente actividades saludables para liberar tensión (caminar, escuchar música, dibujar o escribir) como estrategias preventivas frente al estrés.
- Identificar y expresar sus emociones de forma asertiva, evitando reacciones impulsivas o conductas que puedan afectar sus relaciones interpersonales.

Observaciones y recomendaciones

- Continuar reforzando las estrategias de autorregulación aprendidas durante el proceso, especialmente el uso del “botón de pausa” y las técnicas de respiración consciente.
- Mantener hábitos saludables de autocuidado, como la actividad física, la música o el dibujo, que contribuyan al manejo del estrés y la estabilidad emocional.

Canalización Pertinente SI: ___ NO:_X_

RIA de Promoción y Mantenimiento: __X___ **Atención por Morbilidad: _____**

Ciudad: ____AGUADAS, _____Fecha: D_16_/M_09_/A_2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO