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: 17/09/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: MARIA FERNANDA VARGAS BETANCUR	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1059812839**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: DURBAY PATRICIA BETANCUR	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24370801**
EPS USUARIO: BATALLON	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: CRA 3 N 18-95 APT 201	**TELEFONO DE CONTACTO: 3146281543**
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	
La estudiante evidencia progreso significativo en su proceso de autoconocimiento y autorregulación emocional, mostrando una comprensión más clara de sus sentimientos y la capacidad de expresarlos de manera adecuada.	
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 inicia según plan de intervención: Revisión de tarea **Bitácora "Mis palabras hacia mí"** Durante la semana, anotar frases o pensamientos que se diga a sí mismo cuando algo sale bien o mal. Marcar con los pensamientos que lo fortalecen. Marcar con los que lo debilitan. Al final de la semana, reflexionar: ¿qué voz estoy alimentando más? 2. **Gesto de autocompasión:** Realizar una acción amable hacia sí mismo (ej. escribir una nota positiva, descansar, reconocer un logro, perdonarse un error). Durante la revisión, la estudiante compartió haber realizado su bitácora "Mis palabras hacia mí" con constancia durante la semana. Expresó que identificó varios pensamientos que antes pasaban desapercibidos, notando que a veces era muy exigente consigo misma cuando cometía errores. Sin embargo, también reconoció que ha empezado a reemplazar frases críticas por expresiones más amables y realistas, lo que le ha permitido sentirse más tranquila y confiada.	

- **Pensamientos que la fortalecen:**
  - "Estoy haciendo mi mejor esfuerzo."
  - "No tengo que hacerlo perfecto para que valga la pena."
  - "Hoy avancé, y eso cuenta."
- **Pensamientos que la debilitan:**
  - "Nunca me sale bien."
  - "Los demás son mejores que yo."
  - "No sirvo para esto."
- **Reflexión final:**
  "Me di cuenta de que muchas veces soy dura conmigo misma, pero puedo cambiar esa voz. Cuando me hablo con cariño, me siento más tranquila y con más ganas de seguir intentando."

En cuanto al **gesto de autocompasión**, la estudiante escribió una nota positiva para sí misma y se permitió descansar un día sin sentirse culpable, mencionando que esta acción le ayudó a sentirse cuidada y más en equilibrio consigo misma.

Conclusión de la revisión:
La estudiante muestra **avances significativos en su autoconciencia emocional y en el desarrollo de una actitud compasiva hacia sí misma**. Se evidencia un cambio positivo en su diálogo interno, mayor disposición a la autoaceptación y un fortalecimiento del bienestar emocional.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Continuar fortaleciendo su **diálogo interno positivo**, utilizando frases de autocompasión y reconocimiento personal cada vez que enfrente una dificultad.
- Practicar al menos una vez por semana un **gesto de autocuidado o amabilidad consigo misma**, como escribir una nota positiva, realizar una actividad placentera o dedicar tiempo al descanso consciente.
- **Registrar pensamientos automáticos negativos** cuando aparezcan y transformarlos en afirmaciones realistas y alentadoras.

Observaciones y recomendaciones

- **Reforzar diariamente el autodiálogo positivo**, repitiendo frases que promuevan confianza y autoaceptación, especialmente ante errores o momentos de frustración.
- **Evitar la autocrítica excesiva**, reemplazando pensamientos negativos por expresiones de comprensión y empatía hacia sí misma.

Canalización Pertinente **SI: ___** **NO:_X_**

RIA de Promoción y Mantenimiento: __X_____Atención por Morbilidad: __

Ciudad: _____AGUADAS, _____Fecha: D_17_/ M_09__/A__2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

Mate Vargas
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO