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: 19/09/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: SOFIA TOBON ZAPATA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1055833062**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: LINA JOHANA ZAPATA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 24370970**
EPS USUARIO: NEPS	**REGIMEN: CONTRIBUTIVO**
DIRECCION: CALLE 2 # 7-09	**TELEFONO DE CONTACTO: 3137391202**
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 adolescente demuestra avances significativos en su autoconocimiento emocional y regulación de impulsos. Presenta mayor conciencia de sus emociones, identificando con claridad situaciones que generan malestar y aplicando estrategias de afrontamiento de manera efectiva. Durante la intervención, se evidenció **actitud reflexiva y participación activa**, lo que refleja un progreso positivo en su capacidad para responder de forma consciente y adaptativa frente a contextos desafiantes y en el fortalecimiento de su bienestar emocional.	
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. REVISION DE TAREAS **Tareas para casa** **1. Registro "Pausa emocional"** Durante la semana, anotar tres momentos en los que sintió enojo o frustración y responder: □ ¿Qué sentí en mi cuerpo? □ ¿Qué hice para calmarme? □ ¿Funcionó o no? □ ¿Qué haría diferente la próxima vez? **2. Ejercicio práctico "Mi señal de stop"** • Crear una señal visual (dibujo, palabra o símbolo) que le recuerde detenerse cuando sienta que va a perder el control. • Puede colocarla en su cuaderno o celular. **Ejemplo:** la palabra "PAUSA" o un ícono de semáforo rojo. . La creación de la **"señal de stop"** evidenció su disposición para aplicar recordatorios visuales que fomenten el autocontrol**,** mostrando compromiso con la práctica de técnicas que le permitan manejar impulsos y responder de manera más calmada ante situaciones desafiantes. En general, la tarea refuerza su autonomía emocional y habilidad para tomar decisiones conscientes en momentos de tensión**.**	

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

Durante el proceso de intervención, el adolescente evidenció un progreso significativo en la conciencia y regulación de sus emociones, especialmente frente a situaciones de conflicto o malestar. A través del **diario de emociones**, logró identificar con claridad sus sentimientos más frecuentes, su intensidad y cómo estos influían en sus reacciones, reconociendo patrones de frustración e ira y evaluando alternativas más constructivas.

Mediante la actividad **"Cambiando mi historia"**, el adolescente desarrolló **habilidades de reestructuración cognitiva**, logrando sustituir pensamientos impulsivos por estrategias más racionales y calmadas, reflexionando sobre sus decisiones y aprendiendo de sus experiencias.

En general, se observa que el adolescente ha **mejorado su capacidad de autoconciencia, autorregulación y control de impulsos**, demostrando una mayor disposición para reflexionar antes de actuar, así como para aplicar estrategias efectivas de afrontamiento en contextos desafiantes. Esto refleja un avance positivo en su madurez emocional, pensamiento crítico y bienestar persona**l**, consolidando los logros alcanzados durante todas las intervenciones.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Aplicar la **pausa emocional** cada vez que sienta enojo o frustración antes de reaccionar.
- Utilizar su **señal de stop** como recordatorio para detenerse y pensar antes de actuar.
- Reflexionar sobre cada situación conflictiva y **evaluar qué estrategias funcionaron y qué puede mejorar**.

Observaciones y recomendaciones

- Mantener un **registro diario o semanal** de situaciones que generen enojo o frustración, anotando cómo se manejaron y qué se aprendió de cada experiencia.
- Continuar utilizando la **señal de stop** en distintos espacios (cuaderno, celular, habitación) como recordatorio constante para pausar antes de reaccionar.
- Practicar técnicas de **respiración, relajación o autocontrol** de manera diaria, incluso en situaciones de baja intensidad, para fortalecer la regulación emocional

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

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

Ciudad: _____AGUADAS, _____Fecha: D_19__/M_09__/A__2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO