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: 22/09/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: GABRIELA JARAMILLO OSPINA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1089386035**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: ANDREA OSPINA VALENCIA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1088273813**
EPS USUARIO: NEPS	**REGIMEN: SUBSIDIADO**
DIRECCION: VEREDA ALTO DE CARMELO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3147620873**
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 notable en la regulación emocional y en la gestión de su autoconcepto. Muestra mayor capacidad para reconocer, expresar y manejar sus emociones de manera adaptativa, así como para participar de forma activa y reflexiva en los procesos de psicoeducación. Se observa disminución de la autocrítica, incremento de la autocompasión y desarrollo de estrategias efectivas frente a la frustración y situaciones desafiantes.	
Intervención del profesional frente a la situación (planes y acciones desarrolladas)	
Hora de inicio: 4:30 p.m. Hora de cierre: 6:00 p.m. **Tareas** **“Mi recordatorio positivo”** Escribir en una hoja o nota del celular una frase de autocuidado y leerla cada mañana, por ejemplo: “Soy suficiente y sigo creciendo.” “Hoy me hablo con respeto.” **“Registro de brújula emocional”** Durante tres días anotar una situación emocional difícil y responder: - **Sur (descontrol):** Sentí frustración por un conflicto con mi amiga. - **Norte (equilibrio):** Respiré profundo y conté hasta 10 antes de responder. - **Este (aprendizaje):** Comprendí que puedo manejar mis emociones sin reaccionar impulsivamente. - **Oeste (dejar atrás):** La necesidad de reaccionar inmediatamente. **Práctica diaria de respiración con frase interna:** Inhalar: “Me acepto tal como soy.” Exhalar: “Estoy creciendo cada día.”	

La estudiante reportó realizar la práctica diariamente y señaló que le permitió reducir la tensión, sentir mayor control sobre sus emociones y mantener una actitud más positiva frente a situaciones difíciles.

Resumen: Las tareas permitieron a la estudiante integrar la autoconciencia emocional con estrategias prácticas de regulación y autoafirmación, evidenciando un fortalecimiento de su bienestar emocional y hábitos de autocuidado.

La estudiante evidencia un avance significativo en su autoconocimiento y regulación emocional a lo largo de las intervenciones. La realización de la "Bitácora de autos" le permitió identificar patrones de autocrítica y reforzar comportamientos de autocuidado, autoelogio, autoobservación y autorregulación. Se observa que ha logrado generar un diálogo interno más compasivo y positivo, disminuyendo la autocrítica excesiva y aumentando su capacidad para reconocer sus logros y esfuerzos. La actividad integradora "Mi contrato conmigo mismo" consolidó estos aprendizajes, promoviendo compromiso personal con el respeto hacia sí misma, la aceptación de errores y la aplicación de estrategias que favorecen su bienestar emocional y equilibrio personal. En conjunto, las intervenciones fortalecieron su autoestima, autocompasión y habilidades de autorregulación, evidenciando progreso sostenido y actitud reflexiva frente a los desafíos.

CONCLUSION DE LAS INTERVENCIONES

A lo largo de todas las intervenciones, el adolescente ha mostrado un progreso significativo en múltiples aspectos de su desarrollo emocional, cognitivo y social. Inicialmente, se identificaron dificultades en la regulación emocional, manejo de la frustración y toma de decisiones frente a situaciones de presión social y riesgo, especialmente relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Sin embargo, a medida que avanzó en las sesiones, se observó un compromiso activo con las actividades, apertura al aprendizaje y disposición para aplicar estrategias de autocontrol y autorregulación en su vida cotidiana.

En cuanto a la **inteligencia emocional**, el adolescente evidenció una mayor capacidad para reconocer, expresar y comprender sus emociones, identificando con claridad cuándo sentía enojo, frustración o ansiedad y aprendiendo a utilizar técnicas como respiración profunda, pausas reflexivas y diálogo interno positivo para manejar estos estados. Esto se tradujo en una disminución de respuestas impulsivas y mayor equilibrio en situaciones de conflicto, tanto en el entorno familiar como escolar.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

- Continuar aplicando estrategias de **autorregulación emocional** ante situaciones de enojo, frustración o presión social, utilizando técnicas como respiración profunda, pausas reflexivas y diálogo interno positivo.

Observaciones y recomendaciones

- **Continuar fortaleciendo la autorregulación emocional:** Mantener la práctica de técnicas como respiración profunda, pausas reflexivas y el semáforo emocional para gestionar la ira, la frustración y la ansiedad.

Canalización Pertinente **SI: ___** **NO:_x_**

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

Ciudad: ____AGUADAS, _____Fecha: D_22__/M_09__/A__2025_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

Gaby Jaramillo

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO