| | | |
|---|---|---|
| | **Plan de Intervenciones Colectivas PIC**<br>Ficha de Intervención | |

| | |
|---|---|
| **EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: ESE HOSPITAL SAN JOSE** | **FECHA: 15/09/2025** |
| **NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ** | **PROFESION: PSICOLOGA** |
| **NOMBRE DEL USUARIO: JULIANA HERNANDEZ ZULETA** | **NÚMERO DE DOCUMENTO: 1058140057** |
| **NOMBRE DEL ACUDIENTE: YENNY MARCELA ZULETA** | **NÚMERO DE DOCUMENTO: 1057757835** |
| **EPS USUARIO: NUEVA EPS** | **REGIMEN:SUBSIDIADO** |
| **DIRECCION: LA POCETA** | **TELEFONO DE CONTACTO: 3114043017** |
| **DIMENSION Y LINEA:** Convivencia Social y Salud Mental | |
| **RESULTADO TAMIZAJE POSIT** | |
| **RIESGO ____ SIN RIESGO __X___** | |
| **INTERVENCION BREVE RESULTADO** | |
| **PRIMERA INTERVENCION ____ SEGUNDA INTERVENCION __X__ TERCERA INTERVENCION ____ CONTROL Y SEGUIMIENTO ____** | |
| **Objetivo de la Visita** | |
| Favorecer en Juliana el reconocimiento y la expresión de sus emociones, así como el fortalecimiento de la motivación académica y la regulación de la irritabilidad, para promover conductas adaptativas en el ámbito escolar y familiar. | |
| **Impresión diagnostica frente a la situación** | |
| Juliana Hernández Zuleta es una adolescente que, en la primera intervención, evidenció estados frecuentes de irritabilidad y dificultades para expresar sus emociones de manera abierta y adaptativa. A pesar de que no se manifestaban en conductas agresivas, sí tendía a replegarse, guardar silencio y evitar comunicar lo que sentía. Durante esta segunda intervención se profundizó en esos patrones, confirmando que la irritabilidad sigue siendo un componente presente en su vida cotidiana, asociado principalmente a la frustración y a la percepción de falta de comprensión por parte de los demás.<br><br>Al inicio de la sesión, Juliana respondió con monosílabos y un lenguaje corporal cerrado: brazos cruzados, mirada hacia abajo y tono bajo. Al preguntarle cómo había estado en los últimos días, dijo: *"normal, a veces bien y a veces mal, pero no me gusta hablar de eso"*. Esta respuesta refleja un mecanismo de defensa basado en la evitación de la verbalización emocional. La dificultad no radica en la ausencia de emociones, sino en la resistencia a compartirlas por temor al juicio o por creencias relacionadas con la debilidad.<br><br>Juliana refirió sentirse incomprendida en el contexto escolar. Expresó: *"los profes piensan que uno todo el tiempo está bravo, pero no es así, solo que a veces me da pereza hablar"*. Aquí se evidencia cómo la irritabilidad y el silencio prolongado son interpretados por el entorno como desinterés o rebeldía, cuando en realidad son formas de afrontamiento que ella utiliza para no exponerse. Este malentendido puede generar tensiones en su relación con docentes y pares.<br><br>A nivel familiar, la adolescente vive con su madre y su hermano mayor, a quien identifica como un modelo a seguir. Expresó: *"mi hermano es mi ejemplo, él sí sabe qué hacer"*. Sin embargo, al hablar de su padre, relató: *"pienso en* | |

*mi papá y me da ganas de llorar, pero no quiero hacerlo porque me siento tonta"*. Esta narración confirma la persistencia de un dolor emocional relacionado con la separación de su padre, situación que evita afrontar abiertamente. Su manera de manejarlo ha sido reprimir el llanto y aparentar fortaleza, lo cual la conduce a un estado de ambivalencia constante entre tristeza y enojo.

En cuanto al rendimiento académico, Juliana mostró una ambivalencia clara: por momentos logra sostener sus calificaciones, pero en otros cae en un bajo desempeño debido a la falta de motivación y a la distracción emocional. Ella misma lo reconoció diciendo: *"hay días que quiero estudiar y otros que no hago nada"*. Este vaivén confirma que el estado emocional incide directamente en su motivación académica.

Se exploraron sus redes de apoyo emocionales. Juliana señaló que su madre le brinda acompañamiento, aunque ella misma evita profundizar en sus emociones con ella: *"mi mamá siempre me pregunta, pero yo digo que todo está bien"*. Esta conducta demuestra nuevamente el patrón de evitación emocional, en donde, aunque percibe apoyo, no lo utiliza plenamente porque teme mostrarse vulnerable.

En relación con sus pares, la adolescente manifestó que suele interactuar de manera limitada. Dijo: *"tengo amigas, pero a veces me aburro rápido y me quedo callada"*. Aunque no reporta conflictos graves, el aislamiento parcial refuerza la sensación de soledad emocional y reduce la posibilidad de validación social.

Durante la sesión se aplicaron técnicas proyectivas y de autorreflexión. Cuando se le pidió que dibujara cómo se sentía en su entorno académico, representó un salón con muchos estudiantes y ella sentada en la esquina, con un gesto de enojo. Explicó: *"a veces siento que estoy ahí pero no hago parte de nada"*. Esta representación gráfica refuerza la percepción de exclusión y desconexión emocional, elementos que deben abordarse de manera prioritaria.

En el análisis clínico, se identificaron varios componentes relevantes:

- **Irritabilidad frecuente** como forma de respuesta emocional, que aunque no se traduce en agresión física, sí afecta la comunicación y las relaciones interpersonales.
- **Evitación emocional**: tendencia marcada a reprimir el llanto y a evitar hablar de lo que siente, asociando la vulnerabilidad con debilidad.
- **Ambivalencia académica**: fluctuación entre momentos de motivación y desmotivación, con impacto directo en el rendimiento escolar.
- **Dolor emocional relacionado con la figura paterna**, que genera tristeza recurrente y que permanece sin elaborar plenamente.
- **Red de apoyo disponible (madre y hermano mayor)**, aunque poco utilizada debido al patrón de silencio emocional.
- **Percepción de exclusión social** en el entorno escolar, expresada en narraciones y representaciones gráficas.

En conclusión, Juliana se encuentra en una etapa de transición en la que requiere fortalecer habilidades de expresión emocional, mejorar la regulación de la irritabilidad y reforzar la motivación académica. La ausencia de conductas agresivas no implica ausencia de riesgo, ya que la represión emocional sostenida puede convertirse en un factor de vulnerabilidad psicológica a futuro, incrementando la probabilidad de aislamiento, ansiedad o búsqueda de evasión a través de conductas de riesgo.

| | | |
|---|---|---|
| | **Plan de Intervenciones Colectivas PIC**<br>Ficha de Intervención | |

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

La segunda intervención con Juliana se diseñó con el objetivo de ampliar las estrategias de identificación y expresión emocional, promoviendo un espacio seguro donde pudiera verbalizar su malestar sin temor al juicio. Se utilizaron técnicas cognitivo-conductuales, proyectivas y narrativas, adaptadas a su edad y características.

**a. Inicio y validación emocional** La sesión comenzó con preguntas abiertas sobre su semana. Juliana respondió: *"normal, como siempre"*. Ante esta respuesta evasiva, se validó su derecho a no querer compartir de inmediato, señalando: *"está bien si no quieres hablar ahora, podemos empezar con una actividad diferente y tú decides cuándo hablar"*. Esta validación redujo su resistencia inicial.

**b. Técnica del termómetro emocional** Se utilizó un termómetro visual con colores para que ubicara cómo se había sentido en la última semana. Después de observarlo un rato, señaló entre "triste" y "enojada". Expresó: *"me dan ganas de llorar, pero mejor me quedo callada"*. Este ejercicio facilitó la verbalización de lo que usualmente reprime.

**c. Psicoeducación sobre expresión emocional** Se le explicó que expresar emociones no significa debilidad, sino una forma de liberar tensión y evitar que el cuerpo se sobrecargue. Se usó la metáfora de una botella de gaseosa cerrada: *"si no sacamos poco a poco la presión, explota"*. Juliana asintió y dijo: *"eso me pasa, me guardo todo y después me enojo por bobadas"*.

**d. Ejercicio proyectivo: cartas no enviadas** Se le propuso escribir una carta a su padre, expresando lo que siente aunque no se la entregue. Al inicio mostró resistencia: *"eso es raro, yo no quiero"*. Sin embargo, después aceptó y escribió frases como: *"me haces falta, no entiendo por qué ya no estás con nosotros"*. Al leer en voz baja, sus ojos se llenaron de lágrimas, pero no lloró abiertamente. Dijo: *"me siento más liviana, como si hubiera botado algo"*. Este ejercicio permitió liberar parte del dolor reprimido.

**e. Fortalecimiento de la motivación académica** Se exploraron las materias en las que se siente más motivada. Respondió: *"me gusta arte, porque puedo dibujar lo que siento sin hablar"*. Se reforzó el uso de esta asignatura como un canal de expresión emocional, vinculándola a su proyecto de vida: *"a veces pienso que me gustaría ser diseñadora, pero siento que no soy capaz"*. Se trabajó en resignificar la idea de incapacidad, recordándole logros previos en esa área.

**f. Técnicas de regulación emocional** Se enseñó la técnica de respiración consciente y de anclaje en pensamientos positivos. Durante la práctica expresó: *"sí se siente diferente, como más calma"*. Se recomendó aplicarla antes de entrar a clases cuando perciba irritabilidad.

**g. Construcción de recursos personales** Se realizó la dinámica del "espejo positivo", donde debía mirarse y decir tres cualidades. Al inicio se negó: *"me siento ridícula diciendo eso"*. Con acompañamiento, logró verbalizar: *"soy buena dibujando, me preocupo por mi hermano, no soy mala persona"*. Este ejercicio promovió la identificación de aspectos positivos que fortalecen su autoestima.

**h. Cierre reflexivo** Al finalizar, Juliana dijo: *"me gustó lo de la carta, aunque no lloré, sentí como que me quité un peso"*. Esta frase confirma que el abordaje permitió la elaboración parcial del duelo y la apertura a nuevas formas de expresión.

| | | |
|---|---|---|
| | **Plan de Intervenciones Colectivas PIC**<br>Ficha de Intervención | |

**Planteamientos de acuerdos y compromisos**

1. Escribir en un cuaderno una carta cada semana expresando emociones, aunque no se entregue a nadie.
2. Practicar la técnica de respiración consciente cada vez que perciba irritabilidad.
3. Dedicar al menos dos horas semanales a actividades artísticas como canal de expresión emocional.
4. Compartir con su madre un momento de diálogo breve sobre cómo estuvo su día, sin necesidad de entrar en detalles profundos.

**Observaciones y recomendaciones**

**Observaciones:**

1. Juliana mostró resistencia inicial, pero con actividades proyectivas logró expresar emociones vinculadas a la figura paterna.
2. La escritura y el arte se consolidan como recursos efectivos para facilitar su expresión emocional.

**Recomendaciones:**

1. Reforzar en el ámbito escolar la comprensión hacia su silencio, evitando interpretarlo solo como desinterés.
2. Fomentar en el hogar espacios creativos que fortalezcan la comunicación y la expresión.
3. Continuar el trabajo terapéutico en regulación de emociones y duelo, con énfasis en validación de su experiencia emocional.

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

**RIA de Promoción y Mantenimiento: _____** **Atención por Morbilidad: ____.**

Ciudad: Belalcázar, Caldas Fecha: D: 15 /M: 09 /A: 2025

Laura Peña López
Psicologa
TP 237298

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Juliana Hernandez

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO