	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: ESE HOSPITAL SAN JOSE	**FECHA: 09/09/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: LICET SOFIA RESTREPO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1114155987**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: MARTA LILIANA GARCIA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 4906328**
EPS USUARIO: NUEVA EPS	**REGIMEN:CONTRIBUTIVO**
DIRECCION: BUENOS AIRES	**TELEFONO DE CONTACTO: 3177243722**
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	
Fortalecer la autoestima y la autopercepción de Licet Sofía, promoviendo el reconocimiento de sus capacidades y recursos personales, así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento frente a burlas o comparaciones con sus pares, mitigando el impacto emocional y reduciendo factores de riesgo asociados a tristeza y baja autoimagen.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
Licet Sofía Restrepo es una adolescente que en la primera intervención manifestó de manera reiterada sentimientos de inconformidad con su apariencia física y comparaciones negativas frente a sus pares. Expresó frases como: *"por más que me arregle, nunca me siento igual a mis amigas"* y *"no me gusta mi cuerpo porque soy muy delgada"*. Estos relatos reflejan una autopercepción corporal distorsionada y un nivel de autoestima frágil que se ve directamente influenciado por la validación externa. El relato sobre las burlas recibidas por parte de compañeros respecto a su contextura delgada fue un elemento clave en la comprensión de su malestar. Aunque ella afirma que en ocasiones logra no darle importancia, también reconoce que cuando se siente aburrida o con un estado de ánimo bajo, estas burlas adquieren un peso emocional significativo, aumentando su tristeza: *"cuando me levanto aburrida, me duele más que se rían de mí"*. Este patrón evidencia que su estado de ánimo actúa como modulador en la intensidad del impacto, lo que se relaciona con vulnerabilidad en el manejo de emociones y pensamientos automáticos negativos. En la evaluación realizada se identificó que, a nivel familiar, Licet cuenta con soportes emocionales adecuados. Menciona sentirse acompañada por su familia y que recibe apoyo en su proceso de crecimiento personal. No obstante, refiere que su asistencia al proceso psicológico se ha visto limitada debido a que no puede salir del colegio con facilidad, ya que no le otorgan citas en la tarde. Este factor representa una barrera de acceso a los servicios de salud mental que dificulta la continuidad de un acompañamiento clínico estructurado. Desde el punto de vista académico, no se identifican dificultades graves de rendimiento, aunque su baja autoestima repercute en la manera en que afronta retos escolares. La adolescente tiende a compararse con otras compañeras	

no solo en lo físico, sino también en lo social y académico. Estas comparaciones refuerzan un esquema de minusvalía que se convierte en un círculo vicioso de autocrítica y tristeza.

En el análisis psicosocial, se evidencia que Licet ha desarrollado recursos de afrontamiento, como ignorar en algunas ocasiones los comentarios negativos. Sin embargo, esta estrategia resulta limitada, pues depende en gran medida de su estado emocional del día. Su relato muestra que aún carece de mecanismos estables de autorregulación emocional y de reestructuración cognitiva que le permitan afrontar de manera más resiliente las burlas o comparaciones sociales.

En términos de factores protectores, destaca el acompañamiento familiar, la disposición para hablar de sus emociones en espacios de confianza y la ausencia de consumo de SPA o conductas de riesgo asociadas a la autolesión. Sin embargo, el factor de vulnerabilidad principal recae en su autoimagen y en la validación excesiva que otorga a la opinión de los demás.

La impresión diagnóstica para Licet se centra, entonces, en un cuadro de **baja autoestima, insatisfacción corporal y vulnerabilidad emocional ante la burla y la comparación social**, modulada por su estado de ánimo y asociada a sentimientos de tristeza recurrente. Si bien no se observan indicadores clínicos de trastorno depresivo mayor ni de ansiedad clínica, sí existe un riesgo subyacente de que estos factores puedan evolucionar hacia cuadros más complejos si no se consolidan estrategias de intervención adecuadas.

El abordaje psicológico se enmarca en el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento de cualidades personales, la resignificación de la autopercepción corporal, el entrenamiento en regulación emocional y la implementación de técnicas de afrontamiento basadas en la psicoeducación. La meta es mitigar los riesgos psicosociales que podrían convertirse en puerta de entrada hacia conductas de consumo o de aislamiento social prolongado.

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

La segunda intervención con Licet Sofía se diseñó para profundizar en el fortalecimiento de la autoestima, explorar sus emociones vinculadas a la autopercepción corporal y entrenar estrategias prácticas de afrontamiento.

a. Revisión de compromisos previos Se inició retomando los acuerdos de la primera sesión. Licet comentó que había intentado escribir frases positivas en su cuaderno, pero expresó: *"me sentía rara escribiendo cosas buenas de mí, como que no me las creía"*. Esta narración permitió abordar la dificultad de internalizar pensamientos positivos cuando se ha instaurado un patrón de autocrítica.

b. Técnica de espejo positivo Se implementó un ejercicio con un espejo frente a ella. Se le pidió describirse con tres cualidades positivas. Inicialmente guardó silencio, pero luego dijo: *"soy responsable, me gusta ayudar a mi mamá y me esfuerzo en el colegio"*. Este ejercicio buscó romper la resistencia inicial y generar un espacio de reconocimiento positivo frente a su autoimagen.

c. Psicoeducación sobre autoimagen y comparaciones sociales Se dialogó sobre cómo la adolescencia es una etapa marcada por cambios corporales y sociales, y cómo las comparaciones son comunes, pero no siempre reflejan la realidad. Se utilizó la metáfora de los "espejos mágicos", explicándole que lo que percibe de sí misma no siempre coincide con lo que los demás ven. Ella expresó: *"mis amigas dicen que no me veo mal, pero yo no siento lo mismo"*. Esto permitió trabajar la diferencia entre percepción subjetiva y realidad objetiva.

d. Actividad proyectiva – "Mi árbol de fortalezas" Se le solicitó dibujar un árbol donde las raíces representaran sus apoyos familiares, el tronco sus valores y las ramas sus cualidades personales. Al finalizar, mencionó: *"mi tronco es fuerte porque me esfuerzo"*. Esta actividad facilitó que identificara elementos de resiliencia y recursos internos que fortalecen su identidad.

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

e. Entrenamiento en regulación emocional Se practicaron técnicas de respiración y relajación muscular progresiva. Durante la actividad dijo: *"me sentí como más liviana, como si me soltara de algo"*. Esto reforzó la importancia de utilizar la respiración como herramienta de autocontrol frente a burlas o pensamientos autocríticos.

f. Reestructuración cognitiva de pensamientos negativos Se trabajó con frases autocríticas como: *"soy fea"* o *"no me veo como las demás"*. Se construyeron alternativas más realistas como: *"mi valor no depende de cómo me vea"* o *"tengo cualidades que me hacen única"*. Este ejercicio buscó debilitar los pensamientos automáticos negativos y fortalecer un esquema más saludable de sí misma.

g. Dinámica de role playing – afrontamiento a burlas Se simularon situaciones de burla escolar. Licet ensayó responder con frases neutrales como: *"no me importa lo que digas"* o con gestos de indiferencia. Aunque al inicio se mostró incómoda, luego expresó: *"me sentí fuerte cuando no respondí mal"*. Este ejercicio reforzó la idea de que tiene la capacidad de elegir cómo reaccionar.

h. Cierre reflexivo La sesión concluyó con una visualización guiada, en la que se imaginó caminando con seguridad entre sus compañeros sin sentirse afectada por las comparaciones. Al finalizar dijo: *"me vi más tranquila, como que no me importaba tanto lo que pensaran"*.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

1. Escribir diariamente una cualidad positiva sobre sí misma en un cuaderno.
2. Practicar la técnica de respiración cada vez que sienta tristeza por comparaciones.
3. Ensayar respuestas neutrales frente a comentarios de burla.
4. Conversar con su madre sobre una situación que la haya hecho sentir insegura, buscando validación y acompañamiento.

Observaciones y recomendaciones

Observaciones:

1. Licet mostró disposición activa en la sesión, aunque al inicio evidenció resistencia frente a la identificación de cualidades.
2. Se observó avance en la capacidad de verbalizar emociones y reconocer recursos personales.

Recomendaciones:

1. Continuar con ejercicios de reestructuración cognitiva para disminuir autocrítica.
2. Fomentar espacios familiares de diálogo para validar sus emociones.
3. Dar seguimiento escolar para monitorear la influencia de la autoestima en su rendimiento académico y social.

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

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

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

Laura Peña López
Psicologa
TP 237298

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Licet Sofia Restrepo Garcia

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO