	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: ESE HOSPITAL SAN JOSE	**FECHA: 19/08/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: MARIA CAMILA VALENCIA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1142515935**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: REINEL HENAO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 4385500**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**REGIMEN:SUBSIDIADO**
DIRECCION: SAN ANTONIO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3233475453**
DIMENSION Y LINEA: Convivencia Social y Salud Mental	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO ____ SIN RIESGO __X___	
INTERVENCION BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCION __X__ SEGUNDA INTERVENCION ____ TERCERA INTERVENCION ____ CONTROL Y SEGUIMIENTO ____	
Objetivo de la Visita	
Promover en María Camila el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y académicas que le permitan afrontar de manera adaptativa las dificultades identificadas, favorecer la expresión y regulación emocional, y consolidar redes de apoyo protectoras en el ámbito familiar, escolar y social, con el fin de prevenir riesgos asociados y mejorar su bienestar integral.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
Durante el proceso de valoración y acompañamiento inicial con María Camila Valencia se identificó un perfil caracterizado por fluctuaciones emocionales y conductuales que han repercutido tanto en el ámbito académico como en las relaciones interpersonales. La adolescente manifestó en diversos momentos sentirse incomprendida y poco escuchada, lo que incrementa la posibilidad de que experimente episodios de frustración, irritabilidad y retraimiento. En sus propias palabras expresó: *"a veces siento que nadie entiende lo que pienso, entonces mejor me quedo callada"*. Este tipo de verbalizaciones permiten comprender que existe una dificultad para canalizar y expresar de manera adecuada su mundo interno, situación que puede derivar en aislamiento emocional o en respuestas desajustadas ante la presión del entorno. Se evidenció que su motivación académica ha sido inconstante, lo cual se refleja en un rendimiento que oscila entre periodos de buen desempeño y momentos de desinterés. Esta irregularidad no obedece a limitaciones cognitivas significativas, sino más bien a la influencia de factores emocionales que interfieren con la concentración, la persistencia y la capacidad de organizar rutinas de estudio. Desde el modelo de psicología educativa se comprende que las emociones negativas, como la tristeza o la frustración, tienden a disminuir la memoria de trabajo y la atención sostenida, produciendo una merma en el rendimiento escolar. Otro aspecto que sobresale en la historia de María Camila es la presencia de conflictos interpersonales, tanto en el ámbito escolar como familiar. Ella misma refirió: *"mi mamá siempre me dice que tengo mal genio, que todo me molesta"*. Esto sugiere una tendencia a presentar irritabilidad y dificultad en la regulación de impulsos, rasgo que ya ha tenido repercusiones en su relación con compañeros de la institución, generando tensiones y	

distanciamiento. Aunque no se reportaron agresiones físicas recientes, sí se observaron episodios de confrontación verbal y actitudes defensivas.

En el plano familiar, se identifican dinámicas relacionales donde existen tensiones frecuentes entre la adolescente y sus figuras parentales. La percepción de que no es comprendida por su madre y las discusiones por normas y límites en casa constituyen factores de riesgo para la consolidación de un clima de confianza. La investigación en psicología del desarrollo ha mostrado que la calidad de la relación entre padres e hijos adolescentes es un predictor clave del bienestar emocional y de la prevención de conductas de riesgo (Steinberg, 2014). En este sentido, la percepción de rigidez en el entorno familiar o de falta de escucha puede potenciar sentimientos de incomodidad y rebeldía en la adolescente.

En lo referente al manejo del tiempo libre, María Camila mostró inclinación hacia el uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales, lo cual en algunos momentos se convierte en un mecanismo de escape para evadir situaciones emocionales difíciles. Si bien no se detectaron conductas de riesgo asociadas al consumo de sustancias psicoactivas, se considera que el uso desmedido de pantallas puede interferir en la socialización presencial y en la adquisición de hábitos saludables, representando un factor a tener en cuenta en el proceso de intervención.

A pesar de estas dificultades, se reconocen factores protectores importantes. María Camila cuenta con una red social de amistades que percibe como valiosa, pues manifestó: *"tengo amigas con las que hablo de todo, ellas sí me entienden"*. Esta confianza depositada en sus pares es positiva en tanto le proporciona espacios de desahogo, aunque también es un aspecto a vigilar para evitar que la influencia grupal se convierta en un factor de vulnerabilidad. En el entorno académico, se identificó disposición de algunos docentes y de la institución en general para ofrecerle apoyo, lo cual representa otra oportunidad de intervención.

En conclusión, la impresión diagnóstica de María Camila se centra en la presencia de **dificultades en la regulación emocional, baja tolerancia a la frustración, conflictos interpersonales y fluctuaciones en la motivación académica**, en el marco de un proceso adolescente donde los factores familiares y sociales ejercen influencia significativa. No se identificaron conductas de riesgo mayor, pero sí elementos que, de no ser acompañados, podrían derivar en problemáticas futuras. Por ello, se plantea la necesidad de un abordaje integral que articule el componente emocional, académico y familiar, potenciando los factores protectores presentes.

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

Durante la intervención realizada con María Camila se desarrollaron diversas acciones orientadas a favorecer el reconocimiento de emociones, la exploración de pensamientos asociados a su malestar y la identificación de estrategias de afrontamiento funcionales. El abordaje fue diseñado con base en la escucha activa, el diálogo reflexivo y el uso de técnicas de intervención psicológica adaptadas al contexto escolar.

a. **Exploración de emociones**: en la primera fase de la sesión se invitó a María Camila a expresar cómo se había sentido en las últimas semanas, utilizando recursos visuales de identificación emocional. Inicialmente se mostró renuente y respondió con frases cortas, pero posteriormente expresó: *"siento como si siempre estuviera brava, aunque no quiero estarlo"*. Esta verbalización permitió validar la existencia de irritabilidad recurrente, constituyendo un punto de partida para trabajar en la autorregulación.

b. **Psicoeducación sobre regulación emocional**: se explicó a la adolescente que las emociones no son negativas en sí mismas, sino respuestas naturales que cumplen funciones adaptativas, pero que la forma de gestionarlas puede marcar la diferencia entre una conducta constructiva y una problemática. Se le brindaron ejemplos concretos

de técnicas de respiración y pausas activas, las cuales fueron practicadas durante la sesión con resultados positivos.

c. **Análisis de conflictos interpersonales**: se trabajó en la revisión de situaciones recientes en las que había experimentado choques con compañeros o familiares. María Camila narró que en varias ocasiones su madre le reprochaba su "mal genio" y que eso la hacía sentir incomprendida. Se abordó la importancia de la comunicación asertiva, reconociendo que tanto la forma como el contenido de los mensajes influyen en la calidad de las interacciones.

d. **Fortalecimiento de autoestima académica**: se realizó un ejercicio de identificación de logros escolares previos, resaltando sus capacidades y las materias en las que había tenido buen desempeño. Ella mencionó: *"antes me iba mejor en sociales, pero ahora ya no me esfuerzo tanto"*. A partir de este reconocimiento, se propuso un plan gradual para recuperar hábitos de estudio y se acordó establecer metas alcanzables a corto plazo.

e. **Trabajo con manejo del tiempo libre**: se exploraron sus rutinas diarias, identificando que gran parte de su tiempo lo dedicaba a redes sociales. Se planteó la posibilidad de equilibrar este uso con actividades recreativas presenciales y deportivas, sugiriendo alternativas como la participación en grupos extracurriculares del colegio.

f. **Identificación de redes de apoyo**: se resaltó la importancia de su grupo de amigas y se dialogó sobre cómo apoyarse mutuamente de manera positiva, evitando conductas que pudieran implicar riesgos. De igual manera, se subrayó la relevancia de mantener canales de comunicación abiertos con sus figuras familiares, aun en medio de tensiones.

g. **Actividad de introspección**: se invitó a María Camila a realizar un breve escrito acerca de "cómo me gustaría sentirme en seis meses", lo cual permitió visualizar expectativas de cambio y generar motivación hacia la construcción de un proyecto de vida más organizado.

El abordaje profesional se centró en que la adolescente comprendiera la relación entre sus emociones, pensamientos y conductas, reconociendo que tiene la capacidad de modificar patrones desadaptativos mediante el uso de estrategias de autorregulación. Se buscó además favorecer un vínculo terapéutico basado en la confianza, de modo que se sienta en libertad de compartir sus dificultades y de comprometerse con los cambios requeridos.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

1. Practicar diariamente una técnica de respiración o pausa activa cuando experimente irritabilidad.
2. Establecer una rutina académica mínima de una hora diaria de repaso, con metas semanales.
3. Dialogar con su madre utilizando frases asertivas, evitando respuestas impulsivas.
4. Participar en al menos una actividad extracurricular que le permita socializar y canalizar energía de manera positiva.

Observaciones y recomendaciones

Observaciones:

- La adolescente mostró disposición gradual al proceso, aunque en un inicio fue reservada.
- Expresó consciencia de que su irritabilidad afecta sus relaciones, lo cual representa un avance en la autopercepción.

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

Recomendaciones:

1. Mantener un seguimiento psicológico periódico para monitorear avances en la regulación emocional.
2. Involucrar a la familia en el proceso, promoviendo espacios de comunicación positiva y resolución de conflictos.
3. Promover desde la institución actividades grupales que refuercen la autoestima y el sentido de pertenencia.

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

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

Ciudad: Belalcázar, Caldas Fecha: D: 19 /M: 08 /A: 2025

Laura Peña López
Psicologa
TP 237298

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Camila Valencia

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO