	Plan de Intervenciones Colectivas PIC 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: MELANY ALEXANDRA SIERRA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1116440255**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: CLAUDIA MILENA GALLO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1057757260**
EPS USUARIO: NUEVA EPS	**REGIMEN:CONTRIBUTIVO**
DIRECCION: EL NOVENTA	**TELEFONO DE CONTACTO: 3218669833**
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	
Consolidar estrategias de regulación emocional y fortalecimiento de la autoestima en Melany, promoviendo el reconocimiento de sus recursos internos y externos, al tiempo que se refuerza el manejo de la impulsividad y la canalización adecuada de sus emociones en el contexto académico y familiar.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
Melany Alexandra Sierra se presenta como una adolescente que, desde la primera intervención, ha evidenciado dificultades en el manejo de emociones, particularmente en lo relacionado con la impulsividad y la baja tolerancia a la frustración. Durante el proceso inicial, verbalizó frases como: *"yo a veces me enojo mucho y digo cosas feas"* y *"cuando me hacen algo, no me quedo callada"*. Estos relatos reflejan la existencia de una dinámica de respuesta inmediata y defensiva frente a situaciones que percibe como amenazantes o injustas, lo cual ha repercutido en su relacionamiento social y en el ambiente escolar. A nivel emocional, se identifica en Melany una predisposición hacia estados de irritabilidad que, aunque no siempre derivan en conductas agresivas físicas, sí se manifiestan en respuestas verbales impulsivas y actitudes de confrontación. Estas características pueden estar vinculadas con un estilo de afrontamiento centrado en la reacción inmediata, sin mediación de un análisis previo de las consecuencias. Desde la psicología clínica, esta condición puede ser entendida dentro de los factores de riesgo para el desarrollo de conductas desadaptativas, particularmente en un contexto donde la validación social es clave, como lo es la adolescencia. En lo referente a su autopercepción, Melany manifiesta oscilaciones. Reconoce que en ocasiones se siente satisfecha con sus capacidades académicas, pero también admite momentos en los que se considera poco capaz, diciendo: *"a veces pienso que soy bruta cuando no entiendo rápido"*. Esta frase ilustra un patrón de pensamiento rígido y autocrítico, con tendencia a atribuirse defectos personales ante las dificultades, en lugar de reconocer la posibilidad de aprendizaje progresivo.

Durante la primera intervención, se abordó también su dinámica familiar. Melany reporta una relación funcional con sus cuidadores, aunque señala que en algunos momentos percibe falta de comprensión hacia sus emociones, lo que la lleva a evitar expresar sus sentimientos. Este hecho constituye un elemento importante, pues la ausencia de espacios familiares para ventilar emociones podría estar potenciando la canalización impulsiva en el contexto escolar. Sin embargo, reconoce que su madre constituye una figura de apoyo y autoridad, lo cual puede aprovecharse como un factor protector.

En cuanto al entorno social, la adolescente ha experimentado episodios de conflicto con pares, derivados principalmente de malentendidos y de la intensidad de sus respuestas emocionales. Si bien cuenta con un grupo de amigos con quienes se relaciona de manera más tranquila, ella misma admite: *"me da rabia cuando me buscan pelea y termino respondiendo mal"*. Este reconocimiento de su propia dificultad en el control de impulsos es un punto de partida clave, ya que muestra conciencia del problema, lo cual facilita la intervención terapéutica.

Académicamente, Melany mantiene un rendimiento aceptable, aunque los docentes han señalado que las conductas impulsivas y los conflictos interpersonales afectan en ocasiones su concentración y participación en clase. Esto evidencia que las dificultades emocionales tienen un impacto directo sobre su desempeño académico y su integración escolar.

A nivel preventivo, no se identifican conductas de consumo de SPA ni conexiones directas con pares consumidores. No obstante, la impulsividad, la baja tolerancia a la frustración y la autocrítica excesiva son factores que, en ausencia de una adecuada intervención, podrían aumentar la vulnerabilidad frente a dichas conductas.

En síntesis, la impresión diagnóstica de Melany Alexandra Sierra se centra en la presencia de dificultades en regulación emocional, impulsividad y autocrítica excesiva, las cuales impactan en su dinámica escolar y social. Sin embargo, cuenta con factores protectores importantes, como la existencia de vínculos familiares estables, conciencia de sus dificultades y disposición a participar en los procesos de intervención psicológica. El abordaje requiere estrategias enfocadas en psicoeducación sobre emociones, entrenamiento en habilidades de regulación emocional, fortalecimiento de autoestima y desarrollo de habilidades sociales.

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

La segunda intervención se orientó a reforzar lo trabajado previamente, con especial énfasis en la regulación de emociones y la construcción de un autoconcepto más positivo y flexible.

a. Revisión de compromisos Se inició retomando los acuerdos de la primera sesión. Melany comentó que intentó aplicar la técnica de respiración cuando se enojaba, pero dijo: *"me acuerdo después, cuando ya pasó todo"*. Esta respuesta permitió trabajar la importancia de la práctica constante y anticipada de las técnicas de autorregulación.

b. Actividad de identificación emocional Se realizó una dinámica utilizando tarjetas con expresiones faciales y nombres de emociones. La adolescente debía relacionarlas con situaciones de su vida cotidiana. Identificó con facilidad emociones como la ira y la tristeza, pero presentó mayor dificultad al reconocer emociones como frustración o ansiedad. En una de sus narraciones dijo: *"me da rabia cuando me dicen que soy exagerada, porque siento que no me entienden"*. Este ejercicio permitió validar sus emociones y enseñarle a diferenciarlas de forma más precisa.

c. Psicoeducación sobre regulación emocional Se brindó una explicación sobre cómo las emociones tienen una función adaptativa y cómo la impulsividad es una respuesta automática del cerebro. Se utilizó la metáfora del "semáforo emocional", enseñándole que el rojo significa detenerse, el amarillo pensar en alternativas y el verde

actuar de manera adecuada. La adolescente practicó la técnica con ejemplos propios, como cuando un compañero la provoca.

d. Técnica de externalización – "El volcán de la ira" Se utilizó una metáfora en la que dibujó un volcán representando cómo se acumula su enojo. Identificó los "detonantes" (comentarios de burla, comparaciones, discusiones con amigos), los "síntomas previos" (aceleración, ganas de gritar) y las "explosiones" (responder con groserías o retirarse bruscamente). Esta representación gráfica le permitió visualizar su proceso interno y comprender en qué momento puede intervenir para evitar la erupción.

e. Entrenamiento en habilidades de afrontamiento Se practicaron técnicas de respiración consciente, conteo regresivo y distracción cognitiva (pensar en una canción, escribir lo que siente). Durante la práctica expresó: *"me dio como risa contar en la cabeza, pero sí me calmé un poquito"*. El ejercicio buscó generar experiencias de éxito en la aplicación de estrategias de autocontrol.

f. Reforzamiento de autoestima Se retomó la actividad de autodescripción, invitándola a enlistar cinco aspectos positivos de sí misma. Melany dijo: *"soy buena para los deportes, ayudo en la casa, me gusta escuchar música, hago reír a mis amigas y sé bailar"*. Este reconocimiento de cualidades fue reforzado como evidencia de que posee múltiples recursos personales más allá de los momentos de impulsividad.

g. Rol playing de situaciones escolares Se realizaron dramatizaciones de escenarios conflictivos con compañeros, para ensayar respuestas alternativas. Ante un ejemplo de burla, Melany ensayó responder con indiferencia en lugar de agresión. Posteriormente comentó: *"me costó no contestar, pero también me sentí tranquila cuando no lo hice"*. Este ejercicio buscó fortalecer su capacidad de elegir respuestas más adaptativas.

h. Trabajo con autocrítica Se exploraron los pensamientos automáticos de desvalorización, como cuando dice *"soy bruta"*. Se aplicó reestructuración cognitiva, mostrando la diferencia entre cometer un error y definirse por él. La frase trabajada fue: *"no soy bruta, solo estoy aprendiendo"*. Este proceso permitió reemplazar la autocrítica por una afirmación más compasiva y realista.

i. Cierre y visualización de futuro La sesión concluyó con una visualización guiada donde Melany se imaginó enfrentando un conflicto sin responder con agresividad. Expresó: *"me vi respirando y luego ignorando al que me molestaba, y me sentí bien"*. Esto reforzó la idea de que puede construir un nuevo estilo de respuesta emocional.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

1. Practicar la técnica del "semáforo emocional" en al menos una situación de enojo por semana.
2. Escribir en un cuaderno una emoción que experimente cada día y cómo la manejó.
3. Reforzar diariamente con una frase positiva sobre sí misma.
4. Conversar con su madre sobre un logro o situación que la haya hecho sentir orgullosa.

Observaciones y recomendaciones

Observaciones:

1. Melany participó activamente en las actividades proyectivas, mostrando apertura y reflexión sobre sus emociones.
2. Reconoce sus dificultades de impulsividad, lo que facilita la disposición al cambio.

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

Recomendaciones:

1. Continuar con el fortalecimiento de estrategias de regulación emocional mediante práctica constante.
2. Favorecer espacios familiares de escucha y validación emocional.
3. Dar seguimiento académico para evaluar impacto de la mejora en la autorregulación sobre su desempeño.

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

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

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

Laura Peña López
Psicologa
TP 237298

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Mariny Sierra

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO