	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: OXTIN ALEXIS PULGARIN CASTAÑEDA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1056642605**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: DIANA MARCELA CASTAÑEDA	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1057758154**
EPS USUARIO: SALUD TOTAL	**REGIMEN:SUBSIDIADO**
DIRECCION: LA PISTA	**TELEFONO DE CONTACTO: 3206675436**
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 en Ostin las habilidades de autorregulación emocional, la identificación y expresión de sentimientos y pensamientos asociados a su labilidad emocional, así como potenciar estrategias de afrontamiento ante la tristeza y la introversión, con el fin de mitigar el riesgo de aislamiento social y académico. Se busca consolidar factores protectores como las buenas relaciones familiares y su desempeño escolar, promoviendo además una mayor integración con pares desde un enfoque psicoeducativo y cognitivo–conductual.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
En esta segunda intervención se retomaron los aspectos identificados en la primera sesión con Ostin Alexis, donde se evidenció una marcada labilidad emocional, tendencia a la introversión y bajo relacionamiento con pares. La información aportada tanto por él como por sus docentes refuerza la percepción de que, a pesar de contar con un entorno familiar protector y un rendimiento académico estable, la principal dificultad radica en la forma en que maneja sus emociones y cómo estas afectan su vida escolar y social. Ostin manifiesta que en varias ocasiones se ha sentido triste sin un motivo claro, describiendo experiencias como: *"a veces me pongo a llorar en el baño y no quiero que nadie se dé cuenta"*. Este tipo de conductas encubiertas refuerzan la hipótesis de que existe una dificultad significativa en la externalización emocional y una tendencia a ocultar sus sentimientos por temor a ser juzgado. Cuando se indagó sobre las reacciones de sus compañeros, mencionó con tono molesto: *"ellos creen que soy raro, y me da rabia que me pregunten por qué estoy llorando"*. Este tipo de afirmaciones sugieren una mezcla entre hipersensibilidad a la percepción externa y la adopción de conductas defensivas como el enojo para protegerse de la vulnerabilidad. En términos diagnósticos, esta dinámica puede asociarse con cuadros de labilidad emocional que, aunque no cumplen criterios para un trastorno específico en este momento, sí representan un factor de riesgo a futuro si no se implementan estrategias de regulación. El hecho de que los episodios de llanto ocurran en espacios de	

aislamiento, como los baños de la institución, indica además un patrón de represión emocional, lo cual tiende a cronificarse en adolescentes que carecen de habilidades para el manejo adaptativo de la tristeza.

El rendimiento académico de Ostin, aunque en general estable, ha presentado una ligera disminución en comparación con años anteriores, según lo referido por los docentes. El propio adolescente mencionó: *"antes me iba mejor, pero este año no me concentro igual"*. Esta autopercepción de pérdida de rendimiento puede estar directamente relacionada con su estado emocional, puesto que la labilidad afecta la atención, la memoria de trabajo y la motivación. A pesar de ello, continúa cumpliendo con las responsabilidades básicas, lo que se reconoce como un factor protector que aún se mantiene activo.

En lo familiar, Ostin refiere una buena relación con sus padres, destacando que se siente apoyado por ellos. Comentó: *"en la casa estoy bien, no me peleo con mi familia"*. Esta afirmación es significativa, ya que muestra que el núcleo familiar actúa como sostén y no como generador de conflicto, lo cual reduce notablemente los riesgos de agravamiento del malestar. No obstante, se observa que Ostin no recurre a su familia para hablar de su tristeza, sino que prefiere guardárselo, lo que limita el potencial de ese soporte emocional.

En el plano social, la situación se presenta más compleja. Los docentes y algunos compañeros han reportado que Ostin tiende a aislarse y que su relación con los pares es mínima. Él mismo indicó: *"prefiero no hablar mucho, me siento mejor solo"*. Esta conducta, aunque aparentemente controlada, refleja un patrón de evitación social que podría profundizarse si no se interviene, incrementando el riesgo de aislamiento, pérdida de habilidades sociales y posibles consecuencias en el bienestar emocional a largo plazo.

Durante la sesión, se exploraron las experiencias de enojo de Ostin, encontrando que suelen ser reactivas a preguntas o comentarios sobre su estado emocional. Expresó con tono de frustración: *"me molesta que me digan que soy débil o que siempre estoy triste"*. Esta reacción defensiva confirma que existe una asociación entre la tristeza y la percepción de debilidad, lo que lleva a que la emoción se reprima y se transforme en enojo, un mecanismo de defensa común en adolescentes.

Desde el enfoque biopsicosocial, los factores más relevantes en su caso son:

Factores de riesgo:

- Labilidad emocional marcada con episodios de llanto oculto.
- Introversión y dificultades para socializar con pares.
- Percepción negativa sobre la tristeza ("me hace débil").
- Disminución en el rendimiento académico respecto a años anteriores.
- Estrategias inadecuadas de afrontamiento, como el enojo para encubrir la tristeza.

Factores protectores:

- Adecuado acompañamiento y relaciones familiares positivas.
- Rendimiento académico aún dentro de un rango aceptable.
- Reconocimiento consciente de su malestar emocional.
- Ausencia de consumo de SPA y factores de riesgo externos limitados.

En conclusión, Ostin se encuentra en una etapa donde, aunque no se identifican consumos ni conductas de riesgo graves, su inestabilidad emocional y su tendencia al aislamiento representan factores que deben ser abordados. La impresión diagnóstica se centra en un cuadro de labilidad emocional asociada a dificultades en la expresión y regulación afectiva, lo que afecta tanto su rendimiento académico como sus relaciones sociales. Es necesario

continuar con intervenciones enfocadas en psicoeducación emocional, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y fortalecimiento de la red de apoyo, antes de que estos factores deriven en problemas más severos.

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

a. Se inició la sesión con un espacio de rapport, donde se validaron los esfuerzos realizados desde la intervención anterior. Ostin compartió que había intentado hablar menos con enojo, pero señaló: *"igual me siguen preguntando si estoy triste, y eso me fastidia"*. Esta narración permitió reforzar la importancia de diferenciar entre la percepción externa y la gestión interna de las emociones.

b. Se trabajó con la técnica de identificación emocional a través del uso de tarjetas de emociones. Ostin seleccionó inicialmente "tristeza", "enojo" y "cansancio". Cuando se le pidió describir situaciones que las generaban, mencionó: *"tristeza cuando pienso que no tengo amigos cercanos, enojo cuando me molestan por llorar, cansancio cuando no entiendo las tareas"*. Esta actividad permitió que verbalizara de manera concreta lo que usualmente reprime.

c. Se aplicó la técnica de reestructuración cognitiva, enfocándose en el pensamiento de que llorar lo hace débil. Se le cuestionó sobre modelos de fortaleza, y mencionó a su padre: *"mi papá es fuerte porque trabaja mucho"*. A partir de ello se construyó la idea de que la fortaleza no radica en ocultar emociones, sino en afrontarlas, validando que incluso figuras de referencia pueden experimentar tristeza sin perder su valor.

d. Se desarrolló la actividad "mi diario de emociones", en la que se le enseñó a registrar diariamente tres emociones, la situación que las generó y la forma en que reaccionó. Durante la sesión, completó un ejemplo y dijo: *"ayer lloré porque me sentí solo en el descanso, reaccioné escondiéndome"*. El ejercicio permitió visualizar cómo las respuestas de evitación refuerzan el malestar y abrió el espacio para plantear alternativas más adaptativas.

e. En el área académica, se utilizó la técnica de "organizador de metas", donde identificó que su principal dificultad era concentrarse. Se propuso dividir las tareas en segmentos cortos, con pausas entre ellos. Ostin comentó: *"tal vez así no me aburra tanto"*, lo que refleja disposición a implementar nuevas estrategias.

f. En lo social, se trabajó con la técnica de role playing, simulando situaciones de interacción con pares. Se representó un escenario donde alguien le preguntaba por qué estaba triste. Su respuesta inicial fue evasiva y molesta, pero tras retroalimentación, logró ensayar respuestas más asertivas como: *"me siento un poco triste, pero estoy bien, gracias por preguntar"*. Este ejercicio fortaleció habilidades comunicativas y disminuyó la percepción de vulnerabilidad frente a los demás.

g. Finalmente, se cerró la sesión con un ejercicio de respiración consciente, enfatizando la importancia de las técnicas de autorregulación para momentos de enojo o llanto. Ostin comentó: *"sí me calma un poco, me da como tranquilidad"*, mostrando receptividad a las estrategias.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

1. Completar el diario de emociones durante los próximos cinco días.
2. Practicar la técnica de respiración consciente cuando experimente enojo o tristeza.
3. Implementar la estrategia de segmentación de tareas en casa para mejorar la concentración.
4. Probar al menos una respuesta asertiva con compañeros en caso de comentarios sobre su estado emocional.

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

Observaciones y recomendaciones

Observaciones:

- Ostin mostró mayor disposición para hablar de sus emociones, aunque aún con tendencia a la evasión.
- Participó activamente en las actividades prácticas, especialmente en el role playing.

Recomendaciones:

1. Continuar con el uso del diario emocional como herramienta de autoconocimiento.
2. Reforzar la comunicación con la familia, incentivando espacios donde pueda expresar sentimientos sin temor a ser juzgado.
3. Promover la participación en actividades grupales escolares que fomenten la interacción social y disminuyan el aislamiento.

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
Psicóloga
TP 237298

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

FIRMA O HUELLA DEL USUARIO