	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: SARA VALENTINA RAMIREZ CAÑAS	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1092913621**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: VIVIANA CAÑAS	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1087490694**
EPS USUARIO: MALLAMAS	**REGIMEN:SUBSIDIADO**
DIRECCION: EL MATADERO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3205193962**
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	
Profundizar en la comprensión emocional de Sara Valentina, identificando las variables internas y externas que están afectando su autoestima, sus hábitos de sueño y alimentación, y la forma en que enfrenta situaciones de bullying y presión social. Se busca reforzar sus factores protectores como el deporte, las amistades y la relación con su madre, brindándole herramientas cognitivas y conductuales para el manejo del malestar emocional, la prevención de conductas de riesgo y el fortalecimiento de su proyecto de vida.	
Impresión diagnostica frente a la situación	
En esta segunda intervención, la exploración de la situación de Sara Valentina permitió ampliar la comprensión de su funcionamiento emocional, sus relaciones interpersonales y las dinámicas de su vida cotidiana que están inci-diendo en su bienestar psicológico. Durante la sesión se evidenció una notable ambivalencia emocional: Sara expresa sentirse "bien" en algunos contextos, especialmente cuando practica voleibol o danza, actividades que describe como liberadoras, pero también manifiesta sentirse desmotivada, con baja energía y con dificultades para encontrar sentido a ciertas experiencias cotidianas. Uno de los elementos más relevantes es su patrón de sueño reducido, que se mantiene alrededor de 4 a 5 horas por noche. Esta falta de descanso adecuado se acompaña de fatiga diurna, disminución del apetito y, en ocasio-nes, síntomas físicos como náuseas cuando intenta alimentarse sin tener hambre. Desde una perspectiva psico-lógica, este cuadro puede estar asociado a un ciclo de activación ansiosa y desregulación fisiológica que, en conjunto, impacta directamente su capacidad de concentración, su rendimiento escolar y su estado de ánimo. Sara también presenta baja autoestima corporal. Durante la sesión expresó frases como: *"de mi físico no me gusta nada"*, lo cual denota una autopercepción negativa persistente. Sin embargo, al indagar sobre su personalidad, sí logra rescatar aspectos positivos: se reconoce como comprensiva y amistosa, lo que constituye un recurso impor-tante para la construcción de su autoconcepto. Esta disonancia entre lo que reconoce de sí misma a nivel interno y lo que percibe a nivel físico está en la base de su malestar, y puede constituir un factor de vulnerabilidad frente	

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

a la influencia de pares o situaciones de presión social relacionadas con consumo de SPA, imagen corporal o aceptación grupal.

En cuanto a la esfera social, Sara identifica tres amigas cercanas que considera parte fundamental de su red de apoyo, además de su madre y una prima. Estos vínculos se convierten en factores protectores, ya que la adolescente ha demostrado capacidad para cortar relaciones de riesgo: narró que en una ocasión fue presionada por un grupo de pares a consumir marihuana, pero decidió romper el vínculo con ellos y alejarse. Este hecho no solo refuerza su criterio personal, sino que también muestra recursos de afrontamiento y toma de decisiones que son claves para fortalecer en el proceso de intervención.

Durante la sesión se abordó nuevamente su experiencia de bullying. Sara relató que en distintas ocasiones ha sido víctima, pero aclaró que nunca ha respondido con agresividad ni con conductas disruptivas. Este manejo, aunque resiliente en un primer nivel, también ha dejado secuelas emocionales: sentimientos de tristeza, inseguridad y una tendencia a callar lo que siente, generando una acumulación interna de malestar. Esto se refleja en su frase: *"a veces me siento mal, pero no sé por qué"*. La dificultad en reconocer y poner nombre a sus emociones limita la posibilidad de regularlas, y puede intensificar la vivencia de vacío o desmotivación.

Desde un enfoque biopsicosocial, la situación de Sara Valentina revela un equilibrio entre factores de riesgo y factores protectores. En los factores de riesgo se destacan:

- Baja autoestima corporal.
- Alteraciones en hábitos básicos (sueño y alimentación).
- Historia de bullying que afecta su autoconcepto.
- Déficit en el reconocimiento emocional.
- Riesgo por pares consumidores de SPA (aunque no ha consumido, sí ha estado expuesta).

Por otro lado, en los factores protectores encontramos:

- Buen rendimiento académico.
- Participación activa en actividades deportivas y culturales (voleibol y danzas).
- Capacidad de cortar vínculos de riesgo.
- Red de apoyo estable (madre, prima y amigas cercanas).
- Capacidad de reconocerse en cualidades personales positivas (comprensiva y amistosa).

En conclusión, la impresión diagnóstica ubica a Sara en una situación de vulnerabilidad psicosocial de nivel moderado, donde la interacción de su autoconcepto negativo, el déficit en hábitos básicos y las experiencias de bullying incrementan el riesgo de deterioro emocional y de exposición a conductas de riesgo. Sin embargo, el hecho de que mantenga factores protectores sólidos representa una oportunidad clara de intervención preventiva desde la psicología, con énfasis en psicoeducación, fortalecimiento de la autoestima, técnicas de regulación emocional y construcción de proyecto de vida.

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

a. Se inició la sesión retomando la información de la intervención anterior, lo que permitió que Sara reconociera avances como: *"he estado entrenando más y siento que me ayuda a dormir un poco mejor"*. Este reconocimiento fue reforzado por la psicóloga como evidencia de que la actividad física es una herramienta de autorregulación emocional y fisiológica.

b. Se realizó un ejercicio de reconocimiento emocional mediante la técnica del "termómetro emocional", donde Sara debía ubicar en una escala de colores la intensidad de sus emociones en situaciones recientes. Inicialmente se mostró insegura, pero progresivamente logró identificar momentos de tristeza, frustración y alegría. Por ejemplo,

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

dijo: *"me pongo en rojo cuando estoy en el colegio y alguien me mira mal"*, lo cual permitió profundizar en la asociación entre su autoestima corporal y las interacciones escolares.

c. Posteriormente, se aplicó una actividad proyectiva denominada "mi espejo interno", donde se trabajó en identificar cualidades personales que sí reconoce en sí misma. Sara escribió: *"soy comprensiva, me gusta ayudar a los demás, me esfuerzo aunque no me vaya bien en todo"*. Esta actividad se reforzó con reestructuración cognitiva, cuestionando sus creencias negativas absolutas sobre su físico y resaltando que su valor no se reduce a la apariencia.

d. Se exploraron sus hábitos de sueño y alimentación. La psicóloga realizó psicoeducación sobre la importancia del descanso y una rutina de higiene del sueño, proponiendo microcambios como apagar el celular media hora antes de dormir y mantener horarios estables. Sara manifestó: *"duermo mejor cuando entreno, pero a veces me quedo en el celular y pierdo la hora"*. Este insight fue utilizado para trabajar en autorregulación y manejo del tiempo.

e. En relación con el bullying, se realizó un espacio de validación emocional. Se le permitió expresar cómo se sintió en esas experiencias y se reforzó su decisión de no responder con violencia. Se aplicó la técnica de role-playing para practicar respuestas asertivas ante comentarios negativos, lo que le generó inicialmente risa nerviosa pero luego se mostró participativa.

f. Finalmente, se abordó el tema del proyecto de vida. Sara expresó que le gustaría ser policía en 10 años, pero que a veces siente que "no sirve para nada". Se trabajó en resignificar estas creencias desde un enfoque de construcción de metas alcanzables, elaborando un pequeño plan de pasos inmediatos (mejorar hábitos, mantener la disciplina en el deporte, cuidar sus relaciones positivas).

Planteamientos de acuerdos y compromisos

1. Mantener la práctica de voleibol y danza como estrategias de regulación emocional.
2. Implementar una rutina de sueño con reducción de uso del celular antes de dormir.
3. Realizar un registro semanal de emociones con apoyo del "termómetro emocional".
4. Continuar fortaleciendo su autoestima escribiendo tres cualidades positivas de sí misma cada noche.

Observaciones y recomendaciones

Observaciones:

- La adolescente mostró apertura progresiva, aunque persiste inseguridad en la expresión de emociones.
- Se evidencia motivación hacia el deporte como principal fuente de bienestar.

Recomendaciones:

1. Continuar con acompañamiento psicológico escolar para fortalecer autoestima y hábitos básicos.
2. Involucrar a la madre en un espacio de orientación sobre hábitos de sueño y alimentación.
3. Reforzar su participación en actividades deportivas y culturales como factor protector.

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



	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

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

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

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

Sara Valentina.
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO