	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: ESE HOSPITAL SAN JOSE	**FECHA: 29/09/2025**
NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ	**PROFESION: PSICOLOGA**
NOMBRE DEL USUARIO: CRISTIAN GUTIERREZ AGUDELO	**NÚMERO DE DOCUMENTO: 1057757240**
NOMBRE DEL ACUDIENTE: MARIBEL AGUDELO	**NÚMERO DE DOCUMENTO:24529364**
EPS USUARIO: NUEVA EPS	**REGIMEN:SUBSIDIADO**
DIRECCION: SAN ANTONIO	**TELEFONO DE CONTACTO: 3223771981**
DIMENSION Y LINEA: Convivencia Social y Salud Mental	
RESULTADO TAMIZAJE POSIT	
RIESGO ____ SIN RIESGO __X___	
INTERVENCION BREVE RESULTADO	
PRIMERA INTERVENCION ____ SEGUNDA INTERVENCION ____ TERCERA INTERVENCION __X__ CONTROL Y SEGUIMIENTO ____	

Objetivo de la Visita

Fortalecer en Cristian las estrategias de expresión emocional, autorregulación y motivación académica, promoviendo la identificación adecuada de sus emociones y el manejo de la irritabilidad, para mitigar factores de riesgo asociados a consumo de SPA y favorecer su bienestar integral.

Impresión diagnostica frente a la situación

Cristian ha mostrado, a lo largo de las intervenciones, una **tendencia marcada a la irritabilidad y a la dificultad para expresar lo que siente**, recurriendo con frecuencia al silencio como mecanismo de afrontamiento. Aunque no se manifiestan conductas de agresión física o verbal hacia sus pares, sí existe una dinámica de contención emocional que genera tensión interna y afecta su interacción con el entorno. La estrategia predominante de Cristian ha sido el **ensimismamiento**, caracterizado por retraimiento y evasión de conversaciones relacionadas con su mundo interno.

Durante la primera intervención, Cristian relató: *"Cuando pienso en mi papá me dan ganas de llorar, pero no me gusta hacerlo porque prefiero quedarme callado"*. Esta frase refleja un **conflicto entre su necesidad de expresar tristeza y el temor o resistencia a hacerlo**, probablemente derivado de aprendizajes tempranos sobre la invalidación de la vulnerabilidad. El hecho de que evite mostrar emociones puede relacionarse con creencias de debilidad asociadas al llanto o con experiencias en las que al expresarse no encontró comprensión.

A nivel familiar, Cristian convive con su madre y su hermano mayor, a quien identifica como su principal modelo y referente positivo. Durante las sesiones ha reiterado: *"Mi hermano es mi ejemplo a seguir"*. Este vínculo se convierte en un **factor protector clave**, pues le brinda un referente de comportamiento prosocial y aspiracional. No obstante, la ausencia de su padre en la dinámica cotidiana representa un eje de dolor emocional no resuelto. Cristian reconoce que el recuerdo de su padre genera tristeza y confusión, lo que lo lleva a evitar abordar el tema de manera abierta.

En el plano académico, Cristian presenta un **rendimiento fluctuante**, con períodos de bajo desempeño alterna-

dos con momentos de estabilidad. Esta irregularidad responde, en gran parte, a la ambivalencia emocional que experimenta: cuando se encuentra motivado logra sostener niveles de concentración aceptables, pero cuando predomina la tristeza o la irritabilidad, su rendimiento disminuye notablemente. Los docentes han señalado que, aunque Cristian tiene potencial para un buen desempeño, su actitud pasiva ante las dificultades y su tendencia al silencio limitan su progreso.

En términos emocionales, Cristian evidencia **ambivalencia afectiva**. Oscila entre momentos de calma y aparente adaptación, y otros de profunda tristeza o irritabilidad contenida. Su dificultad para verbalizar lo que siente lo deja en una posición de vulnerabilidad, ya que los demás pueden no identificar sus necesidades emocionales, perpetuando así su sensación de incomprensión.

A nivel social, Cristian mantiene una relación aceptable con sus compañeros, aunque no se destaca por su participación activa. No se han reportado conflictos significativos ni conductas de riesgo en este ámbito, pero sí se observa una tendencia a pasar desapercibido, lo que coincide con su estilo de afrontamiento evasivo.

En cuanto al riesgo de consumo de SPA, no se identifican antecedentes de experimentación ni de contacto cercano con pares consumidores. Sin embargo, la combinación de **tristeza no expresada, irritabilidad interna y baja motivación académica** representa un **riesgo latente**, ya que en un futuro podría buscar alivio externo si no logra desarrollar herramientas adaptativas para manejar su malestar.

Entre los factores de riesgo identificados en Cristian se encuentran:

- Baja capacidad de expresión emocional.
- Tendencia al silencio e introspección excesiva.
- Rendimiento académico fluctuante.
- Irritabilidad contenida.
- Dolor emocional relacionado con la ausencia del padre.

Como factores protectores se destacan:

- Relación positiva y de apoyo con su hermano mayor.
- Relación adecuada con su madre, quien representa una red de soporte emocional.
- Ausencia de pares consumidores en su círculo cercano.
- Potencial académico que puede desarrollarse con acompañamiento adecuado.

En síntesis, Cristian se encuentra en un proceso de construcción emocional en el que la **gestión de la tristeza y la irritabilidad**, así como la necesidad de expresar emociones de manera saludable, se convierten en aspectos centrales de intervención. El trabajo terapéutico busca potenciar sus recursos internos y fortalecer sus vínculos protectores, con el fin de mitigar riesgos biopsicosociales y prevenir la aparición de conductas de riesgo en la adolescencia.

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

a. La sesión comenzó con un espacio de conversación en el que se le preguntó a Cristian cómo había estado en los últimos días. Su respuesta fue breve: *"Normal, todo igual"*. Ante esta evasión, se aplicó la técnica de **preguntas proyectivas**, preguntándole: "Si un amigo tuyo estuviera pasando por lo mismo que tú, ¿qué diría que siente?". Tras una pausa, Cristian respondió: *"Diría que a veces está cansado y triste, pero no lo muestra"*. Este recurso permitió que pudiera proyectar su propio estado emocional sin sentirse directamente expuesto.

b. Se trabajó con la técnica del **termómetro emocional**, en la que debía ubicar en una escala del 1 al 10 la intensidad de diferentes emociones (tristeza, enojo, alegría, calma). Cristian señaló tristeza en 7, enojo en 6, ale-

gría en 4 y calma en 5. Al reflexionar sobre estas puntuaciones, expresó: *"A veces me enojo sin razón, pero es porque pienso mucho en mi papá"*. Esta verbalización fue un avance significativo, al vincular de manera consciente la emoción de enojo con la ausencia paterna.

c. Para fomentar la expresión emocional, se implementó un **ejercicio de escritura terapéutica**. Se le pidió que redactara en una hoja lo que le diría a su padre si pudiera hablar con él. Cristian escribió: *"Me hace falta, me da rabia que no esté, pero también lo extraño"*. Al leerlo, evitó mirar al profesional, pero reconoció que escribirlo le hizo sentir "más liviano". Este ejercicio permitió externalizar una emoción contenida, transformando la rabia en una manifestación consciente de tristeza.

d. Se desarrolló un ejercicio de **role playing**, en el cual el profesional asumió el papel de su hermano mayor y Cristian debía comunicar cómo se sentía. Aunque mostró resistencia inicial, terminó diciendo: *"A veces no entiendo por qué me da tanta rabia, pero me gustaría hablar más con vos"*. Este ejercicio permitió modelar habilidades de comunicación asertiva que podrán ser reforzadas en el contexto familiar.

e. En relación con la motivación académica, se implementó la técnica del **establecimiento de metas cortas y alcanzables**. Cristian eligió como objetivo "terminar las tareas de la semana sin dejarlas para última hora". Se reforzó la idea de que pequeños logros generan mayor confianza y reducen la frustración. El adolescente expresó: *"Si las hago a tiempo, no me enojo tanto conmigo"*.

f. Para trabajar en autorregulación, se introdujeron **técnicas de respiración consciente** acompañadas de música suave. Cristian, al finalizar, dijo: *"Me calmé un poco, me gustó"*. Este tipo de ejercicios le brindan herramientas prácticas para manejar su irritabilidad en el día a día.

g. Finalmente, se reforzó la importancia de utilizar a su hermano como figura de apoyo. Se le motivó a compartir con él una actividad significativa, como jugar fútbol o conversar, y Cristian aceptó con un: *"Sí, me gusta estar con él, me hace sentir mejor"*.

Planteamientos de acuerdos y compromisos

1. Practicar la respiración consciente al menos una vez al día.
2. Realizar sus tareas a tiempo como forma de reducir la frustración.
3. Escribir una vez por semana sobre sus pensamientos y emociones.
4. Compartir una actividad significativa con su hermano mayor en la semana.

Observaciones y recomendaciones

Observaciones

- Cristian mostró mayor apertura para expresar emociones mediante escritura y técnicas proyectivas.
- Se identificó un vínculo claro entre su tristeza y la ausencia del padre, lo cual requiere seguimiento terapéutico.

Recomendaciones

1. Mantener acompañamiento psicológico con énfasis en expresión emocional y comunicación asertiva.
2. Involucrar a la madre y al hermano en procesos de escucha activa y validación emocional.

	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Ficha de Intervención	

3. Reforzar hábitos de estudio y cumplimiento de metas cortas para mejorar su rendimiento académico.
Canalización Pertinente SI: ___ NO:__X_
RIA de Promoción y Mantenimiento: _____ Atención por Morbilidad: _____.

Ciudad: Belalcázar, Caldas Fecha: D: 29 /M: 09 /A: 2025

FIRMA DEL PROFESIONAL
TP: 237298

cristian Gutierrez
FIRMA O HUELLA DEL USUARIO