| | | |
|---|---|---|
| | **Plan de Intervenciones Colectivas PIC**<br>Ficha de Intervención | |

| | |
|---|---|
| **EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO: ESE HOSPITAL SAN JOSE** | **FECHA: 17/09/2025** |
| **NOMBRE DEL PROFESIONAL: LAURA PEÑA LOPEZ** | **PROFESION: PSICOLOGA** |
| **NOMBRE DEL USUARIO: JAZMIN ORIANA CANO DUQUE** | **NÚMERO DE DOCUMENTO: 1089609981** |
| **NOMBRE DEL ACUDIENTE: CONSUELO OSPINA** | **NÚMERO DE DOCUMENTO: 24547817** |
| **EPS USUARIO: NUEVA EPS** | **REGIMEN:CONTRIBUTIVO** |
| **DIRECCION: LA RONDA** | **TELEFONO DE CONTACTO: 3116979300** |
| **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 Jazmín Oriana el reconocimiento y la validación de sus emociones, promoviendo herramientas de afrontamiento que le permitan reducir la impulsividad y las conductas desafiantes dentro del contexto académico y social. Se busca consolidar habilidades de regulación emocional, fomentar un autoconcepto más positivo y disminuir los factores de riesgo que pueden vincularse a conductas de consumo de sustancias psicoactivas o comportamientos problemáticos en su entorno.

**Impresión diagnostica frente a la situación**

Jazmín Oriana Cano Duque ha mostrado, desde el inicio del proceso, una dinámica emocional caracterizada por altos niveles de impulsividad, dificultad para gestionar la frustración y tendencia a involucrarse en conflictos dentro del contexto escolar. En la primera intervención manifestó frases como: *"yo me enojo fácil y por eso me meto en problemas"*, lo que evidenció desde un inicio la presencia de labilidad emocional. Su perfil ha estado marcado por una baja introspección, dificultades en el reconocimiento de emociones y un patrón de interacción desafiante con pares y figuras de autoridad.

Durante la segunda intervención se trabajó con estrategias de reconocimiento emocional y manejo de conflictos, utilizando actividades proyectivas y psicoeducativas que le permitieron identificar las consecuencias de sus conductas impulsivas. En ese espacio, Jazmín expresó: *"a veces sé que no debería decir las cosas tan fuerte, pero no me aguanto"*. Esta frase muestra claramente cómo el impulso supera su capacidad de regulación cognitiva y emocional. Asimismo, se evidenció que su percepción de sí misma está atravesada por una mezcla de orgullo por su carácter fuerte y sentimientos de culpa cuando reconoce que sus acciones afectan a otros.

En esta tercera intervención se consolidan algunos aspectos clave de su perfil:

- **Impulsividad y baja regulación emocional:** Jazmín reconoce que se involucra en conflictos con rapidez, sobre todo en situaciones que percibe como injustas o cuando siente que alguien la reta. Este patrón responde a una dificultad en el control de impulsos y en la capacidad de detenerse antes de actuar.

- **Autopercepción ambivalente:** manifiesta orgullo por ser "una persona de carácter fuerte", pero también admite sentirse mal cuando lastima a alguien con sus palabras o acciones.
- **Entorno familiar:** mantiene una relación cercana con su madre, aunque percibe exigencia constante. Durante la sesión mencionó: *"mi mamá me dice que debo controlar mi genio, pero no sabe cómo me siento por dentro"*, lo que refleja la necesidad de trabajar también en la comunicación intrafamiliar y en la validación de emociones.
- **Contexto escolar:** sus docentes refieren conductas de desafío, problemas de convivencia y falta de disposición hacia la norma, lo que puede aumentar el riesgo de sanciones disciplinarias y dificultades académicas.
- **Factores de riesgo asociados al consumo de SPA:** aunque Jazmín niega cualquier experiencia de consumo, se encuentra vinculada a pares que han estado expuestos a estas conductas. Su impulsividad y necesidad de pertenencia podrían aumentar la vulnerabilidad si no se desarrollan recursos internos de autocontrol y toma de decisiones.

En el análisis psicológico integral, Jazmín se ubica en un nivel de riesgo moderado-alto, dado que la interacción entre su impulsividad, la exposición social y la fragilidad de su autoestima académica conforman un terreno propicio para posibles conductas de riesgo. Sin embargo, sus factores protectores —como el vínculo con la madre, su capacidad de expresar sin filtros lo que siente, y la disposición progresiva para reconocer errores— son elementos que favorecen la intervención y deben potenciarse para generar cambios sostenidos.

Desde la perspectiva clínica, su caso requiere un abordaje basado en la psicoeducación en regulación emocional, técnicas de autocontrol, entrenamiento en habilidades sociales y refuerzo positivo de conductas adaptativas. Además, resulta fundamental trabajar con su entorno familiar y escolar para consolidar estrategias de acompañamiento que contribuyan a mitigar los riesgos biopsicosociales.

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

a. La sesión inició con un espacio de conversación abierta en el que Jazmín expresó: *"esta semana no me aguanté y le grité a una compañera, pero después me sentí mal"*. Esta narración permitió iniciar un análisis sobre las emociones y pensamientos que precedieron al evento. Se trabajó en identificar la secuencia: estímulo → emoción → reacción → consecuencia, lo cual le permitió reconocer que su enojo proviene de sentirse provocada o no respetada.

b. Se aplicó la técnica del "semáforo emocional", en la que Jazmín debía describir qué pensamientos o señales corporales identifica cuando está tranquila (verde), cuando empieza a molestarse (amarillo) y cuando explota (rojo). Dijo: *"en amarillo siento que se me calienta la cara y me dan ganas de hablar duro"*. Este ejercicio fue fundamental para que empezara a reconocer los signos tempranos de la ira, con el objetivo de intervenir antes de llegar al "rojo".

c. Se introdujo un ejercicio de respiración consciente, guiado por el profesional, en el que debía inhalar contando hasta cuatro, sostener y luego exhalar lentamente. Inicialmente mostró resistencia, comentando: *"eso no sirve para nada"*, pero tras repetirlo varias veces, aceptó que le ayudaba a calmarse: *"bueno, sí, me relajó un poquito"*. Este paso permitió incorporar una herramienta concreta de regulación fisiológica.

d. A través de la técnica de "reestructuración cognitiva", se analizaron frases comunes que utiliza en momentos de enojo, como *"no me dejo de nadie"* o *"si me buscan, me encuentran"*. Estas fueron replanteadas hacia alternativas más adaptativas como *"puedo defenderme sin gritar"* o *"puedo hablar firme sin pelear"*. Jazmín mostró disposición a repetir estas frases en voz alta, lo cual generó un proceso de reprogramación cognitiva inicial.

e. Se realizó una actividad proyectiva de dibujo llamada "la montaña de mis retos". Jazmín debía representar obstáculos que percibe en su vida y los recursos que considera necesarios para superarlos. Dibujó una montaña con piedras grandes llamadas "enojo" y "profesores", y en la cima escribió "ser mejor conmigo misma". Este ejercicio reveló conciencia de sus dificultades, pero también una motivación interna hacia el cambio.

f. Con el fin de trabajar la autoestima, se realizó un círculo de fortalezas en el que Jazmín debía escribir tres cualidades positivas. Tras un momento de silencio dijo: *"soy buena amiga, defiendo lo que pienso y ayudo a mi mamá en la casa"*. El profesional reforzó cada una de estas cualidades, resaltando la importancia de reconocer aspectos positivos además de los negativos.

g. Finalmente, se estableció un compromiso simbólico a través de la escritura de una carta dirigida a sí misma, en la que debía dejar un mensaje de autocuidado. Escribió: *"yo sé que me enojo mucho, pero quiero aprender a calmarme para no dañar a los que quiero"*. Este ejercicio permitió cerrar la sesión con un sentido de propósito y compromiso personal.

**Planteamientos de acuerdos y compromisos**

1. Utilizar la técnica del semáforo emocional para identificar señales de enojo antes de llegar al punto de explosión.
2. Practicar la respiración consciente al menos una vez al día y en situaciones de conflicto.
3. Repetir frases adaptativas de autocontrol cuando sienta que está perdiendo el dominio de la situación.
4. Compartir con su madre un momento de conversación diaria sobre algo positivo ocurrido en el día.

**Observaciones y recomendaciones**

- **Observaciones:**

1. Jazmín mostró disposición progresiva al cambio, aunque con resistencia inicial a algunas técnicas.
2. La sesión permitió evidenciar conciencia de sus dificultades emocionales y la intención de mejorar.

- **Recomendaciones:**

1. Reforzar en el contexto escolar el uso de estrategias de resolución pacífica de conflictos, evitando sanciones excesivas que refuercen la etiqueta de "problemática".
2. Promover espacios de comunicación madre-hija centrados en la validación emocional y no solo en el control de la conducta.
3. Continuar con intervenciones orientadas al fortalecimiento de la autoestima y la regulación emocional, integrando actividades prácticas y dinámicas.

**Canalización Pertinente** **SI: ___** **NO:__X_**

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

Ciudad: Belalcázar, Caldas Fecha: D: 17 /M: 09 /A: 2025

**FIRMA DEL PROFESIONAL**
**TP: 237298**

**FIRMA O HUELLA DEL USUARIO**