	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: NORMELYS AUDIVETH IZQUIERDO

Documento de identidad del Usuario: 1047508248

Teléfono de contacto: 3023458112

Dirección completa: ALTO DE LA VIRGEN

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Brindar al adolescente estrategias prácticas para reconocer, expresar y regular la rabia de manera constructiva, disminuyendo las reacciones impulsivas y favoreciendo respuestas más conscientes.

Técnicas a utilizar: Psicoeducación emocional.

Actividades a desarrollar

1. **Exploración inicial – "Mis detonantes"**
   Preguntas guía:

- ¿En qué momentos sientes que pierdes más rápido el control?
- ¿Con quién te pasa más seguido?
- ¿Qué pensamientos aparecen cuando estás enojado?

El adolescente identifica personas, lugares o situaciones que suelen activar su rabia.

2. **Actividad proyectiva – "El semáforo de la rabia"**
   Se dibuja un semáforo con tres colores:

- **Rojo:** "Cuando ya exploté" → conductas impulsivas (golpes, gritos, insultos).
- **Amarillo:** "Señales de alerta" → lo que siento en mi cuerpo cuando estoy por estallar (latidos rápidos, calor en la cara, tensión).
- **Verde:** "Estrategias de calma" → lo que puedo hacer antes de explotar (respirar, pedir tiempo, escuchar música, moverme).

Reflexión: "Entre el amarillo y el rojo es donde tengo el poder de decidir."

3. **Ejercicio práctico**

- Se enseña la respiración 4-7-8:
  Inhalar 4 seg – mantener 7 seg – exhalar 8 seg.

- Luego se pide pensar en una palabra clave (ej: “pausa” o “tranquilo”) que funcione como “interruptor mental” cuando se enciende la rabia.

Tareas

1. **Registro de la semana – Diario de la rabia**
   Completar una tabla:

- Situación
- Señales en mi cuerpo (amarillo)
- Qué hice (conducta)
- Estrategia que apliqué
- Resultado

2. **Compromiso personal – “Mi regla de oro”**
   El adolescente elige una frase corta que repetirá cuando esté enojado (ej: “Respiro antes de hablar”, “No voy a dejar que me controle”).

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591