	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 15/07/2025

Nombre del usuario: XIMENA HENAO GARCIA

Documento de identidad del Usuario: 1055834822

Teléfono de contacto: 3122120388

Dirección completa: CALLE 16A # 6A-52

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Fomentar en el adolescente estrategias creativas y prácticas para identificar la frustración, expresarla de manera saludable y transformar la experiencia en oportunidades de aprendizaje.

Técnicas a utilizar:

Psicoeducación emocional.

Técnica de resolución de problemas.

Actividades a desarrollar:

Conversación inicial: explorar cómo ha manejado recientemente situaciones de frustración.

Pregunta guía: ¿Qué sueles hacer cuando algo no sale como esperas?

Reforzar que sentir frustración es normal, pero lo importante es qué hacemos con ella.

Actividad “Semáforo de la frustración”:

Rojo: ¿Qué señales me dicen que estoy a punto de perder el control? (pensamientos, emociones, conductas).

Amarillo: ¿Qué puedo hacer para calmarme antes de reaccionar? (respirar, alejarme, hablar con alguien).

Verde: ¿Qué acciones positivas puedo tomar para resolver la situación o sentirme mejor?

El adolescente dibuja un semáforo y escribe ejemplos personales en cada color.

Resolución de problemas: se presenta una situación hipotética de frustración (ejemplo: no salir bien en una evaluación, discusión con un amigo).

Paso 1: Identificar el problema.

Paso 2: Pensar en varias soluciones posibles.

Paso 3: Elegir la más saludable.

Paso 4: Imaginar cómo se sentiría al aplicarla.

Dinámica creativa – “Mi refugio”: el adolescente dibuja o escribe sobre un lugar, actividad o persona que le ayude a sentirse seguro y tranquilo cuando la frustración aparece.

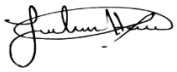
Tareas:

Usar el semáforo de la frustración al menos una vez en la semana, registrando en qué color estuvo y qué hizo.

Identificar una situación de frustración y aplicar los pasos de la resolución de problemas, escribiendo qué solución eligió.

Canalización: Si__ No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591