	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: SAMUEL CLAVIJO ARIAS

Documento de identidad del Usuario: 1055833884

Teléfono de contacto: 3224052207

Dirección completa: CRA 6 N 13-17

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos:
Fortalecer en el adolescente la capacidad de identificar sus emociones y responder a ellas de manera consciente, reduciendo conductas impulsivas o descontroladas.

Técnicas a utilizar:
Psi coeducación emocional

Actividades a desarrollar

Preguntas guías

- ¿Cómo te das cuenta de que estás feliz, triste o molesto?
- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes nervioso/a o con rabia?
- ¿Qué tan fácil o difícil es para ti expresar lo que sientes?

1. “Mi termómetro emocional”

- Se le entrega un dibujo de un termómetro con niveles: Bajo – Medio – Alto.
- El adolescente ubica ejemplos de momentos recientes en cada nivel:
  - Bajo: emociones tranquilas (alegría, calma, satisfacción).
  - Medio: emociones que generan incomodidad (preocupación, nerviosismo).
  - Alto: emociones intensas (rabia, miedo, tristeza fuerte).
- Reflexión: “¿En qué nivel me es más difícil controlarme? ¿Qué puedo hacer para bajar la intensidad?”

2. Técnica práctica: “La caja de herramientas emocionales”

- El adolescente dibuja una caja y dentro escribe o dibuja **estrategias que puede usar cuando siente emociones intensas**.
  Ejemplos:
- Respirar profundo
- Escuchar música
- Contar hasta 10
- Hablar con alguien de confianza

- Escribir lo que siento
- Hacer deporte
- Reflexión: "¿Qué herramientas de mi caja me comprometo a usar la próxima vez que me sienta enojado o muy triste?"

Tareas

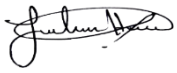
1. **Registro emocional semanal:**
   Completar cada día:

- Situación vivida
- Emoción sentida
- Nivel en el termómetro (bajo, medio, alto)
- Estrategia que usé para calmarme

2. **Ensayo de herramientas:**
   El adolescente elige **2 herramientas de su caja** y las pone en práctica durante la semana. Al final, comparte cuál le funcionó mejor y por qué.

Canalización: Si__No__X__

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591