	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: JUAN MANUEL RIOS OSPINA

Documento de identidad del Usuario: 1089605855

Teléfono de contacto: 3217638170

Dirección completa: RENAN BARCO

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo:
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:
Psicoeducación emocional

Actividades a desarrollar

1. “Mi mochila emocional”

- Se entrega el dibujo de una mochila.
- El adolescente escribe/dibuja dentro de ella las emociones que suele cargar todos los días (rabia, tristeza, miedo, alegría, etc.).
- Preguntas guía:
  - ¿Qué emoción pesa más en tu mochila?
  - ¿Qué emoción sueles dejar guardada sin mostrar?
  - ¿Qué emoción te gustaría cargar menos?

Reflexión: Las emociones son como cosas que cargamos; algunas nos ayudan, otras pesan demasiado. No se trata de botarlas, sino de aprender a gestionarlas.

2. “El termómetro de mis emociones”

- Se dibuja un termómetro con 3 niveles (bajo, medio, alto).
- El adolescente coloca ejemplos de situaciones en cada nivel según la intensidad de sus emociones.
  - Bajo: Me molesto, pero lo controlo.
  - Medio: Me altero y me cuesta callar o guardar la calma.
  - Alto: Exploto, grito, golpeo o me arrepiento después.

Se analizan estrategias para no dejar que la emoción llegue al nivel “alto”.

Tareas

1. **“Respiro y pienso”**
   Practicar en casa la respiración consciente (inhalo contando 4, retengo 4, exhalo 6), usándola al menos una vez cuando sienta que está enojado o alterado.
2. **Registro “Mi mochila de la semana”**
   Durante 5 días anotar:

- Una emoción que cargué hoy.
- Qué la provocó.
- Qué hice para manejarla.
- ¿La solté o la cargué todo el día?

Canalización: Si___No__X___

Área a la que se canalizó:

_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591