	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: SANTIAGO SEPULVEDA FRANCO

Documento de identidad del Usuario: 1061279130

Teléfono de contacto: 3108953843

Dirección completa: CRA 3 N 20-05

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo:
Fortalecer la inteligencia emocional del adolescente para mejorar su autoconocimiento, autorregulación, empatía y habilidades sociales.

Técnicas a utilizar:
Psicoeducación emocional + dinámicas de reflexión guiada.

Actividades a desarrollar

1. "Mapa emocional" (Autoconocimiento emocional)

- Se entrega una hoja con un cuadrante de 4 espacios (agradables – desagradables / intensas – suaves).
- El adolescente escribe al menos 5 emociones que haya sentido en la semana y las ubica en el cuadrante, relacionándolas con la situación que las generó.

Reflexión: Todas las emociones cumplen una función, pero necesitamos reconocerlas para poder manejarlas.

2. "Semáforo emocional" (Autorregulación)

- Se trabaja con la metáfora del semáforo:
  - Rojo: Me detengo.
  - Amarillo: Respiro y pienso.
  - Verde: Actúo con calma.
- Se ensaya un ejercicio práctico con situaciones inventadas:
  Ejemplo: *"Si alguien te ofende frente a tus amigos, ¿qué harías en rojo, en amarillo y en verde?"*
- Se practica una técnica breve de respiración: inhalar 4 – retener 4 – exhalar 6.

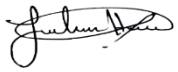
3. "¿Y tú cómo te sentirías?" (Empatía + habilidades sociales)

- Se presentan tarjetas con situaciones sociales: bullying, rechazo, discusión con un amigo, ganar un logro, etc.
- El adolescente responde:
  - ¿Cómo crees que se siente esa persona?
  - ¿Qué podrías hacer para apoyarla?
  - ¿Qué sentirías tú si estuvieras en su lugar?

Reflexión: La empatía nos ayuda a conectar mejor con los demás y a mejorar nuestras relaciones.

Canalización: Si___No__X___

Área a la que se canalizó: medicina general



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591