	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: SOFIA TOBON ZAPATA

Documento de identidad del Usuario: 1055833062

Teléfono de contacto: 3137391202

Dirección completa: CALLE 2 # 7-09

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.

Técnica a utilizar:
Psicoeducación emocional.

Actividades a desarrollar

Exploración inicial – Preguntas guía:

- ¿Qué emociones sientes más a menudo?
- ¿Qué haces cuando te enojas o te sientes triste?
- ¿Te ha pasado que actúas sin pensar y luego te arrepientes?

Propósito: Conocer el nivel de autoconciencia emocional del adolescente y sus reacciones habituales.

1. Psicoeducación emocional

- Se explican las **emociones básicas** (alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa, asco).
- Reflexión: las emociones no son “buenas o malas”, pero algunas **reacciones impulsivas** pueden tener consecuencias negativas.
- Se presentan ejemplos cotidianos: “sentir rabia no es malo, pero golpear la pared puede lastimarte”.

2. “El semáforo emocional”

- El adolescente completa su propio semáforo:
  - **Rojo – Emociones que me hacen perder el control:** rabia, celos, frustración, miedo.
  - **Amarillo – Señales de alerta:** palpitaciones, gritos, tensión muscular, temblor.
  - **Verde – Estrategias para calmarme:** respirar profundo, contar hasta 10, salir a caminar, escribir lo que siento, pedir tiempo.

Propósito*:* Identificar detonantes, señales de alerta y alternativas de regulación.

3. Práctica de autocontrol – Respiración 4x4x4x4 (cuadrada)

- **Inhalar 4 segundos**
- **Retener 4 segundos**
- **Exhalar 4 segundos**
- **Pausar 4 segundos**
- Repetir 3 veces.
- Reflexión: ¿Cómo me sentí antes y después de hacer la respiración?

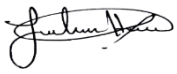
Propósito: Incorporar un recurso práctico para regular la impulsividad.

4. Pregunta de reflexión final

- ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que sientas que vas a estallar?

Canalización: Si__No__X__

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591