	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 19/07/2025

Nombre del usuario: YENNY PAOLA RAMIREZ

Documento de identidad del Usuario: 1055836222

Teléfono de contacto: 3137251287

Dirección completa: BARRIO SAN DIEGO

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.

Técnica a utilizar:
Psicoeducación emocional con ejercicios prácticos de identificación y gestión emocional.

Actividades a desarrollar

1. "El termómetro emocional" (Autoconciencia)

- **Descripción:** Se dibuja un termómetro y el adolescente ubica en qué nivel (0 a 10) siente distintas emociones frecuentes (alegría, rabia, miedo, tristeza, sorpresa).
- **Reflexión:** ¿Qué emociones suelen estar más altas en ti? ¿Qué situaciones te hacen "subir la temperatura"?
- **Objetivo:** Reconocer la intensidad de las emociones y su impacto.

2. "Mi volcán de emociones" (Autorregulación)

- **Descripción:** Se dibuja un volcán. En la base el adolescente escribe qué cosas lo van "llenando" de emociones fuertes (ej. burlas, discusiones, injusticias). En la erupción escribe cómo suele reaccionar.
- **Reflexión:** ¿Qué podrías hacer para liberar esa presión sin explotar?
- **Técnica práctica:** Se enseña la estrategia *"respiro–pauso–expreso"* (respirar profundo, contar hasta 10, expresar con palabras o retirarse).

3. "La mochila emocional" (Empatía y expresión emocional)

- **Descripción:** El adolescente dibuja una mochila y dentro escribe/dibuja las emociones que suele cargar en el día a día.
- Luego se le pregunta: ¿Qué emociones son más pesadas? ¿Cuáles son ligeras?
- **Reflexión grupal o individual:** Todos cargamos mochilas, pero no siempre se ven. ¿Cómo cambia tu forma de tratar a los demás si piensas que también cargan emociones?

4. “El espejo social” (Habilidades sociales)

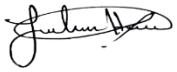
- **Ejercicio práctico de role playing:** Se simulan pequeñas escenas (ej. un amigo no te saluda, alguien se burla de ti, un compañero te pide ayuda).
- El adolescente debe responder con tres estilos distintos: pasivo, agresivo y asertivo.
- **Reflexión:** ¿Cuál respuesta te hace sentir más en paz contigo mismo y con los demás?

Tareas

“Registro termómetro”: En una hoja, anotar una emoción al día y calificarla de 1 a 10 según su intensidad.
Práctica de autorregulación: Usar la técnica “respiro–pauso–expreso*”* al menos en una situación difícil y registrar el resultado.
Ejercicio de empatía: Preguntarse al menos una vez al día: “¿Cómo se sentirá la otra persona con lo que vive o hace?”.

Canalización: Si___No__X___

Área a la que se canalizó: medicina general



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591