	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 19/07/2025

Nombre del usuario: ESTEFFANY DILITZY DIAZ

Documento de identidad del Usuario: 7045521

Teléfono de contacto: 3216348287

Dirección completa: ALTO DE LA VIRGEN

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. “La ruleta de las emociones” (Identificación y expresión emocional)

- Se prepara una ruleta o círculo dividido en emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa, calma).
- El adolescente gira la ruleta, le toca una emoción y debe contar:
  - Una situación reciente donde la sintió.
  - Cómo reaccionó en ese momento.
- **Reflexión:** ¿Suelo reaccionar igual cada vez que siento esta emoción?, ¿me gusta cómo actúo o me trae problemas

2. “El volcán de la rabia” (Autocontrol y prevención de explosiones)

- El adolescente dibuja un volcán y escribe dentro las cosas que lo hacen “llenarse” (molestias, frustraciones, injusticias).
- Luego, en los costados, dibuja “válvulas de escape” (estrategias saludables para liberar la tensión: respirar, escribir, hablar con alguien, salir a caminar).
- **Reflexión:** “Si no abro las válvulas, ¿qué pasa conmigo y con los demás cuando exploto?”

3. “Mi botiquín emocional” (Estrategias de regulación)

- Se entrega un dibujo de una caja o botiquín.
- El adolescente anota/dibuja dentro 5 cosas que puede hacer cuando siente que va a perder el control.
  - Ejemplo: “Respirar profundo”, “escuchar música”, “irme a mi cuarto”, “hablar con mi mamá”, “dibujar lo que siento”.
- **Objetivo:** Tener recursos personales de autocontrol listos y claros.

4. “Role play: antes de actuar” (Respuesta consciente)

- Se presentan pequeñas situaciones de impulso (ej. un amigo se burla, alguien empuja, recibe una crítica).
- El adolescente representa cómo suele reaccionar y luego practica una forma más calmada y consciente.
- **Reflexión:** ¿Cuál respuesta me hace sentir más en control de mí mismo?

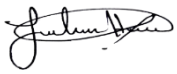
Tareas para la semana

“Mi diario volcán”: Registrar 2 momentos de la semana en los que sintió enojo o impulso fuerte, anotando:

- Qué pasó (situación)
- Qué emoción sintió
- Qué hizo en ese momento
- Qué podría hacer diferente la próxima vez

Canalización: Si___No__X___

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591