	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 15/07/2025

Nombre del usuario: JUAN JOSE AGUIRRE

Documento de identidad del Usuario: 1055834004

Teléfono de contacto: 3003617641

Dirección completa: CRA 6 # 12-64

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Potenciar la conciencia emocional y la capacidad de autorregulación del adolescente a través de estrategias prácticas y reflexivas que le permitan responder de manera más consciente y controlada en situaciones de alta carga emocional.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación emocional

Actividades a desarrollar

1. **Exploración inicial – "El clima de mis emociones"**
   El adolescente elige una metáfora de clima para describir cómo suele sentirse la mayoría del tiempo (ejemplo: tormenta, sol radiante, nublado, lluvia, viento fuerte).
   Preguntas guía:

- ¿Por qué elegiste ese clima?
- ¿Qué pasa cuando tu "clima interno" se vuelve tormentoso?
- ¿Qué cosas ayudan a que salga el sol de nuevo?

2. **Actividad proyectiva – "El control remoto de mis emociones"**
   En una hoja dibujar un control remoto con botones. Cada botón representa una emoción intensa (ej. rabia, tristeza, ansiedad).

- En cada botón escribir: "Cuando siento esto, puedo apretar este otro botón para regularme…"
  Ejemplo:
- Rabia: Respirar profundo 3 veces
- Tristeza: Llamar a un amigo o escribir en mi cuaderno
- Ansiedad: Escuchar música calmante o salir a caminar

Reflexión: ¿Qué botones me funcionan mejor? ¿Qué botón me cuesta más usar?

3. **Técnica práctica – "Tiempo fuera consciente"**
   Se enseña al adolescente la estrategia del **time out personal**:

- Reconocer señales físicas de descontrol (apretar puños, sudar, gritar).
- Decidir parar y alejarse brevemente (2 a 5 min).
- Realizar una técnica de regulación (respiración, contar hasta 20, beber agua, escribir lo que siento).

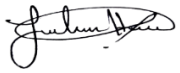
Se practica con un ejemplo real: "Imagina que alguien te grita o te provoca, ¿qué harías paso a paso siendo consiente?

4. **Refuerzo positivo – "Mi frase de poder"**
   El adolescente crea una frase corta para repetirse en momentos de descontrol, como un recordatorio interno de calma y autocuidado.
   Ejemplos:

- "Yo controlo mis decisiones."
- "Puedo parar y pensar."
- "Soy más fuerte que mi enojo."

Canalización: Si__No_X____

Área a la que se canalizó:



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591