	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 23/06/2025

Nombre del usuario: NORMELYS AUDIVETH IZQUIERDO

Documento de identidad del Usuario: 1047508248

Teléfono de contacto: 3023458112

Dirección completa: ALTO DE LA VIRGEN

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Brindar herramientas al adolescente para identificar, expresar y canalizar de forma saludable la emoción de la rabia, evitando conductas impulsivas o autodestructivas.

Técnicas a utilizar: Psicoeducación emocional

Actividades a desarrollar:

Introducción sobre las emociones básicas, conceptos, función y gestión emocional, enfocados especialmente en el enojo o la rabia:

La rabia es una emoción natural, pero cuando no se maneja adecuadamente puede generar conflictos, impulsividad o aislamiento.

1. "¿Cómo es mi rabia?"

Preguntas clave:

¿Qué cosas te hacen explotar o sentir furia?

¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando te enojas? (dolor de cabeza, puños apretados, llanto, gritos)

¿Qué haces cuando estás muy molesto?

Reflexión: La rabia no es mala. El problema es lo que hacemos con ella.

2. "Mi volcán de la rabia"

Se realiza el dibujo del volcán y en la base del volcán escribe: "Cosas que me hacen hervir"

Dentro del volcán: “Cómo siento la rabia en mi cuerpo” (síntomas físicos).
En la lava que sale: “Lo que hago cuando exploto” (gritar, tirar cosas, callarse).
A los lados: “Lo que podría hacer para calmarme” (contar hasta 10, salir a caminar, respirar, escribir).
¿Qué pasaría si dejo que el volcán explote siempre? ¿Y si busco una válvula de escape?

Tareas:

1. Realizar “Kit de la calma”

El adolescente elige 3 estrategias que se compromete a practicar cuando esté en "modo volcán". Puede escribirlas o dibujarlas en una hoja o tarjeta.

Ejemplos de estrategias:

Respirar profundo 3 veces

Alejarme de la situación

Golpear una almohada

Escribir lo que siento

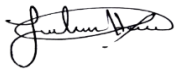
Decir una palabra clave (“pausa”, “alto”, “respiro”)

2. Durante la semana, anotar 1 o 2 situaciones en que haya sentido rabia y completar las siguientes preguntas

Situación ¿Qué me hizo enojar? ¿Qué sentí en mi cuerpo? ¿Cómo reaccioné? ¿Qué estrategia usé?

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591