	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 22/06/2025

Nombre del usuario: XIMENA HENAO GARCIA

Documento de identidad del Usuario: 1055834822

Teléfono de contacto: 3122120388

Dirección completa: CALLE 16A # 6A-52

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Desarrollar habilidades de autorregulación emocional en el adolescente para identificar, comprender y manejar la frustración de forma saludable ante situaciones de rechazo, error o pérdida de control.

Técnicas a utilizar: Psicoeducación emocional

Actividades a desarrollar:

1. Se da introducción a la definición de frustración y cuál es su función

Pregunta exploratoria:

¿Recuerdas una vez reciente en que algo no salió como querías y te sentiste mal, molesto o frustrado?
Con termómetro emocional (del 1 al 10) vamos a medir la intensidad de la frustración.

2. Entregar una hoja en blanco y se le pide al adolescente dibujar un volcán el cual se divide en tres partes:

Parte baja (base del volcán) ¿Qué situaciones me frustran?

Centro del volcán ¿Qué pienso y qué siento cuando eso pasa?

Erupción (salida) ¿Qué hago normalmente? ¿Y qué podría hacer diferente?

Pensar y elegir una conducta más sana para aplicar la próxima vez que se sienta así: respirar, pedir ayuda, pausar, escribir, cantar, escuchar una canción, etc.

Tareas:

1. Practicar técnicas de respiración cuando esté a punto de “estallar” Respiración cuadrada por 5 minutos mínimo

Ejercicio simple de autocontrol emocional:

Inhalar 4 segundos

Retener 4 segundos

Exhalar 4 segundos

Pausar 4 segundos

(Repetir 4 veces)

2. Completar una mini bitácora al sentir la frustración

Día Situación que me frustró Qué pensé Qué hice ¿Me funcionó?

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:

_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591