Fecha: 24/06/2025

Nombre del usuario: SANTIAGO SEPULVEDA FRANCO

Documento de identidad del Usuario: 1061279130

Teléfono de contacto: 3108953843

Dirección completa: CRA 3 N 20-05

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Fortalecer la inteligencia emocional del adolescente para mejorar su autoconocimiento, autorregulación, empatía y habilidades sociales.

Técnicas a utilizar: Psicoeducación emocional

Actividades a desarrollar:
Introducción a las emociones, cada una de sus funciones, y retroalimentación de la gestion emocional

1. Mapa emocional (Autoconocimiento emocional)

Se le pide al adolescente que nombre al menos 5 emociones que ha sentido esta semana y las relacione con situaciones específicas. Luego las clasifica en agradables/desagradables e intensas/suaves.

Técnica: Registro emocional + identificación de emociones básicas (psi coeducación emocional).

2. Semáforo emocional (Autorregulación)

Se trabaja con la metáfora del semáforo para frenar, pensar y actuar frente a emociones intensas como la ira o la frustración.

Rojo: Me detengo.
Amarillo: Respiro y pienso.
Verde: Actúo con calma.

Se practica una breve técnica de respiración (inhalo 4, retengo 4, exhalo)

3. ¿Y tú cómo te sentirías? (Empatía)

Se presentan situaciones sociales (bullying, rechazo, pérdida, etc.) y se invita al adolescente a ponerse en el lugar del otro.

Ejemplo: "Si tu mejor amigo se queda solo en el recreo porque discutieron, ¿cómo crees que se siente?, ¿qué harías tú?"

Tareas:

Diario emocional: Anotar cada noche:

Una emoción sentida durante el día.

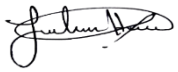
Qué la provocó.

Cómo la manejó.

Cómo podría manejarla mejor la próxima vez.

Canalización: Si__ No__X__

Área a la que se canalizó: medicina general



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591