	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 26/06/2025

Nombre del usuario: SOFIA TOBON ZAPATA

Documento de identidad del Usuario: 1055833062

Teléfono de contacto: 3137391202

Dirección completa: CALLE 2 # 7-09

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: 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:

Preguntas guía:

¿Qué emociones sientes más a menudo?

¿Qué haces cuando te enojas o te sientes triste?

¿Te ha pasado que actúas sin pensar y luego te arrepientes?

Se realiza introducción sobre las emociones, dando a conocer emociones básicas, cuáles son sus funciones, como podemos vivirlas y a su vez gestionarlas, dando a conocer que las emociones no son malas, pero que algunas reacciones pueden traernos consecuencias negativas.

1. “El semáforo emocional”

El adolescente completa un semáforo con:

Rojo – Emociones que me hacen perder el control: Ej. rabia, celos, frustración, miedo.

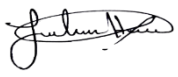
Amarillo – Señales de alerta: ¿Cómo me doy cuenta de que me estoy alterando? (palpitaciones, empiezo a gritar, tiemblo, quiero golpear algo).

Verde – Estrategias para calmarme: Respirar profundo, contar hasta 10, salir a caminar, escribir lo que siento, pedir tiempo.
¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que sientas que vas a estallar?
Para tener autocontrol podemos practicar técnicas de Respiración + pausa (10 min)
Practicar la respiración 4-4-4-4 (cuadrada):
Inhala 4 segundos – Retén 4 – Exhala 4 – Pausa 4
(3 repeticiones)

Tareas:
El adolescente elige una estrategia de autocontrol para aplicar esta semana y se compromete a usarla cuando identifique que está en "amarillo".
Registrar durante la semana al menos 2 situaciones emocionales:
Situación Emoción sentida Señales físicas (amarillo) ¿Qué hice para calmarme?

Canalización: Si__ No__X__

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591