Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Juan Manuel Sánchez Betancurth

Documento de identidad del Usuario: 1031542721

Teléfono de contacto: 3202345081

Dirección completa: Sector centro

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Psicóloga

Dimensión y línea de intervención: Dimensión de convivencia Social y Salud Mental

Objetivo general: Brindar acompañamiento psicológico individual a adolescentes con dificultades para manejar la agresividad, promoviendo el reconocimiento emocional, la autorregulación y la resolución pacífica de conflictos.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones que están detrás de las conductas agresivas.
- Identificar los detonantes o situaciones que provocan reacciones impulsivas.
- Enseñar estrategias de autorregulación emocional y control del impulso.
- Promover la empatía, el respeto y la comunicación asertiva.
- Fortalecer la capacidad de anticiparse a situaciones conflictivas y responder de forma no violenta.

Técnicas a utilizar:

- Registro de detonantes emocionales
- Reestructuración cognitiva
- Técnica del semáforo emocional
- Role-playing (ensayo conductual)
- Visualización guiada
- Entrenamiento en resolución de conflictos
- Técnica del “tiempo fuera positivo”

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: ¿Qué me hace explotar?

Objetivo: Identificar los detonantes internos y externos que provocan comportamientos agresivos y explorar las emociones que los acompañan.

1. Bienvenida y encuadre

- Se establece un espacio sin juicio donde el adolescente pueda hablar abiertamente de sus conductas agresivas.
- Se le explica que la agresividad no lo define, pero sí puede aprender a controlarla.

"No estás aquí porque eres malo. Estás aquí porque a veces reaccionas con fuerza cuando lo que necesitas es ser escuchado."

2. Actividad principal: "Explosión emocional"

Objetivo: Ayudar al adolescente a reconocer las situaciones, personas o emociones que detonan sus conductas agresivas.

Materiales: Hoja en blanco, marcador rojo, papel con silueta de volcán o cuerpo humano, tarjetas de detonantes, colores.

Desarrollo paso a paso:

1. **Dibujo del volcán:**
    - Se le presenta una silueta de volcán.
    - En la base escribe los *detonantes* (ej: burlas, críticas, gritos, sentir que no lo escuchan).
    - En el centro, las *emociones previas* a la explosión (ej: tristeza, frustración, miedo).
    - En la cima, escribe cómo *explota* (grita, empuja, golpea, rompe cosas, insulta).
2. **Identificación de patrones:**
    - Se analizan repeticiones:

"¿Qué se repite en esas situaciones? ¿Qué emociones se esconden detrás de tu rabia?"

3. **Revisión de consecuencias:**
    - Se exploran las consecuencias negativas de esas reacciones:
        - ¿A quién hieres?

- ¿Qué pierdes?
- ¿Te sientes mejor o peor después?

4. **Introducción al semáforo emocional:**
   - Se introduce una herramienta para las siguientes sesiones:
     - 🔴 Nivel alto (explosión)
     - 🟡 Nivel medio (tensión)
     - 🟢 Nivel bajo (tranquilidad)
   - Se le invita a observarse a lo largo de la semana usando este modelo.

3. Cierre de la sesión:

- Se valida su capacidad de reconocer lo que pasa dentro de él.
- Se motiva con la idea de que **controlar la rabia no es debilidad, sino poder sobre uno mismo**.

Sesión 2: La rabia se puede hablar

Objetivo: Enseñar herramientas de autorregulación emocional y comunicación asertiva como alternativas a la agresión.

1.Bienvenida y retroalimentación:

Se revisa el semáforo emocional.

- Se explora si hubo alguna vez en la semana en que logró calmarse antes de explotar.

2. Actividad principal: "Del golpe a la palabra"

Objetivo: Convertir reacciones impulsivas en respuestas asertivas frente a situaciones difíciles.

Materiales: Tarjetas con situaciones reales, hojas, tabla de comparación, marcador.

Desarrollo paso a paso:

1. **Situaciones reales:**
   - Se entregan tarjetas con situaciones como:
     - "Alguien te empuja en el pasillo"
     - "Tu papá te grita sin razón"
     - "Un amigo te hace quedar mal"

- El adolescente escoge una y cuenta cómo actuaría normalmente.

2. **Análisis de reacción:**
   - Se hace una tabla:

Situación	Reacción impulsiva	Consecuencias	Reacción alternativa	Beneficio
"Te insultan"	Golpear	Castigo escolar	Decir: "No me hables así"	Respeto, autocontrol

3. **Role-playing:**
   - Se dramatiza una de las situaciones y se ensaya la reacción alternativa.
   - Se hace énfasis en tono de voz, lenguaje corporal, contacto visual.
4. **Técnica de "tiempo fuera positivo":**
   - Se le enseña que si siente que va a explotar, puede aplicar una pausa física (irse del lugar, respirar, contar hasta 10) antes de actuar.

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza que **hablar desde el respeto genera más fuerza que gritar o golpear**.
- Se le felicita por buscar nuevas formas de responder.

Sesión 3: Elijo controlar, no estallar

Objetivo: Fortalecer el compromiso del adolescente con nuevas formas de reaccionar ante situaciones provocadoras y planear estrategias personales de regulación.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se conversa sobre el uso de frases asertivas.
- ¿Hubo algún resultado distinto al no reaccionar con agresividad?

2. Actividad principal: "Mi plan antiexplosiones"

Objetivo: Consolidar un plan personal para gestionar momentos de ira con pasos concretos.

Materiales: Hoja dividida en 3 columnas, lápiz, colores.

Desarrollo paso a paso:

1. **Identificación de señales:**
    - En la primera columna, anota las señales que indican que va a estallar:
        - Pensamientos (“me tienen harto”)
        - Sensaciones físicas (palpitaciones, calor en la cara)
        - Conductas (gritar, apretar puños)
2. **Mis calmantes personales:**
    - En la segunda columna, anota estrategias que puede usar en ese momento:
        - Respirar profundo
        - Alejarse
        - Contar hasta 10
        - Poner música
        - Escribir en una hoja
        - Decir su palabra ancla (“tranquilo”, “no vale la pena”)
3. **Mi nueva reacción:**
    - En la tercera columna, planifica una nueva forma de actuar en situaciones difíciles.
    - Ejemplo: “Cuando me griten, voy a respirar y decir que me molesta en vez de golpear.”

🔶 **3. Cierre de la sesión:**

- Se refuerza su capacidad de autocontrol.
- Se entrega una tarjeta con su plan antiexplosiones como recordatorio personal.

“Controlar tu rabia no significa dejar de sentirla. Significa que tú decides cómo actuar, no la rabia.”

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Mi semáforo de emociones

Instrucción: Durante 5 días, llenar una tabla donde registre 1 situación por día que lo haya molestado, marcando si estuvo en rojo, amarillo o verde.

Debe anotar:

- Qué pasó
- Cómo reaccionó
- Cómo se sintió después

Sesión 2:

Nombre: Hablar en vez de gritar

Instrucción: Durante 3 días, practicar responder con una frase asertiva en momentos tensos.

Escribir:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué dije en vez de gritar?

¿Cómo me sentí?

Sesión 3:

Nombre: 3 logros sin gritar

Instrucción: Durante la semana, identificar 3 momentos en que logró evitar reaccionar con agresividad.

Anotar qué hizo, cómo se sintió y si fue efectivo.

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez C.

_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930