Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Luna Ospina

Documento de identidad del Usuario: 1053818219

Teléfono de contacto: 3113270975

Dirección completa: Sector san Bernardo

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Psicóloga

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

Objetivo general: Intervenir psicológicamente de forma individual en adolescentes con irritabilidad y cambios de ánimo marcados, promoviendo la identificación emocional, el control de impulsos y la construcción de una autopercepción más equilibrada y positiva.

Objetivos específicos:

- Favorecer el reconocimiento de las emociones y los estados de ánimo.
- Identificar los factores que desencadenan la irritabilidad.
- Enseñar estrategias concretas de regulación emocional.
- Promover la responsabilidad sobre las propias reacciones.
- Fortalecer la autoestima, la comunicación asertiva y el autocuidado.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación emocional
- Técnica del semáforo emocional
- Registro de emociones
- Técnica del “termómetro emocional”
- Respiración consciente y mindfulness
- Diario de gratitud
- Role-playing y modelamiento

- Refuerzo positivo

Actividades a desarrollar:

SESIÓN 1: ¿Qué me pasa? Comprendiendo mis emociones

Objetivo: Identificar las emociones que experimenta el adolescente y reconocer aquellas que lo hacen sentir irritable o cambian su estado de ánimo de forma brusca.

1. Bienvenida y encuadre:

- Se establece un espacio seguro para la expresión emocional.
- Se explica que los cambios de ánimo y la irritabilidad son comunes en la adolescencia, pero se pueden aprender a manejar para no afectar relaciones ni decisiones personales.

“No se trata de dejar de sentir, sino de entender lo que sentimos y qué hacemos con eso.”

2. Actividad principal: “Mi termómetro emocional”:

Objetivo: Visualizar y clasificar la intensidad de las emociones que experimenta con mayor frecuencia.

Materiales: Hoja con figura de termómetro, tarjetas de emociones, colores.

Desarrollo paso a paso:

1. **Reconocimiento emocional:**
    - Se entregan tarjetas con emociones variadas (alegría, rabia, tristeza, aburrimiento, frustración, entusiasmo, miedo).
    - Se le pide que seleccione las emociones que siente en una semana normal.
2. **Uso del termómetro emocional:**
    - En una hoja con la figura de un termómetro (de 0 a 10), ubica las emociones seleccionadas según la intensidad con la que las vive.
    - Se pregunta:

¿Qué emociones te llevan a explotar o a aislarte más fácil?

¿Cuáles se presentan sin que entiendas por qué?

3. **Análisis de detonantes:**

- Se invita a recordar dos situaciones donde su estado de ánimo cambió bruscamente o se sintió muy irritable.
- Se responde:
  - ¿Qué estaba pasando?
  - ¿Qué pensaste en ese momento?
  - ¿Qué hiciste?
  - ¿Cómo te sentiste después?

4. **Introducción al semáforo emocional:**
   - Se presentan los colores del semáforo como una herramienta para reconocer en qué estado emocional está:
     - 🔴 Rojo: Muy alterado
     - 🟡 Amarillo: Inestable o incómodo
     - 🟢 Verde: Tranquilo y consciente

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza que **poner nombre a las emociones es el primer paso para poder regularlas**.

SESIÓN 2: Respiro, pienso y decido

Objetivo: Enseñar y practicar herramientas de autorregulación emocional que disminuyan la impulsividad y estabilicen los cambios de ánimo.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se revisa el diario emocional.
- Se identifican los momentos más críticos y se reflexiona sobre la relación entre situaciones externas y reacciones internas.

2. Actividad principal: "Respiro antes de explotar":

Objetivo: Practicar una técnica concreta para frenar reacciones emocionales desproporcionadas.

Materiales: Tarjetas de respiración, espacio para ejercicios prácticos, hoja de registro.

Desarrollo paso a paso:

1. **Respiración consciente:**
    - Se enseña la técnica básica de respiración 4-4-4-4:
        - Inhala en 4 segundos
        - Retén el aire 4 segundos
        - Exhala en 4 segundos
        - Espera 4 segundos
    - Se practica en silencio 3 veces.
2. **Ejercicio de autorregulación:**
    - Se presenta una situación provocadora (ej. alguien le grita o lo acusa injustamente).
    - El adolescente debe:
        - Detenerse
        - Respirar
        - Identificar su emoción
        - Elegir una acción alternativa (ej: alejarse, hablar luego, escribir lo que siente)
3. **Técnica "la pausa emocional":**
    - Se introduce el concepto de que **sentir no es igual a actuar**.
    - Se le pide crear una rutina de 1 minuto para "pausar" antes de reaccionar:
        - Respirar
        - Pensar
        - Nombrar su emoción
        - Usar una frase calmante
4. **Construcción de frases ancla:**
    - Ejemplos:

"Puedo sentir sin explotar."
"Pausa, respira y decide."
"No soy lo que siento en este momento, soy más."

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza la idea de que tener emociones fuertes no es un problema, pero **responder de forma impulsiva sí puede traer consecuencias innecesarias**.

SESIÓN 3: Me entiendo y me cuido

Objetivo: Consolidar herramientas de autorregulación y fortalecer la autoestima como base para gestionar el estado de ánimo de forma estable.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se reflexiona sobre el uso de la técnica de pausa emocional y los resultados obtenidos.
- Se refuerzan los logros y aprendizajes adquiridos hasta el momento.

2. Actividad principal: "Yo también me cuido":

Objetivo: Reforzar la idea de que aprender a gestionar las emociones es una forma de cuidado personal y un signo de madurez emocional.

Materiales: Hojas, colores, espejo (opcional), lista de estrategias de autocuidado.

Desarrollo paso a paso:

1. **Autodiálogo reflexivo:**
    - Se le pide escribir una carta breve a sí mismo, como si fuera un amigo que lo entiende.

"Sé que a veces te enojas mucho o te sientes mal sin saber por qué, pero estás aprendiendo…"

    - Se refuerza el uso del lenguaje compasivo.
2. **Plan personal de cuidado emocional:**
    - Se crea una lista de cosas que puede hacer cuando se sienta irritable o inestable:
        - Escuchar música relajante
        - Alejarse de lo que lo activa
        - Respirar
        - Hacer ejercicio
        - Escribir
        - Pedir ayuda
3. **Construcción del "kit emocional":**
    - Se le pide pensar en 3 objetos o recursos que lo ayudan a sentirse bien (ej: una canción, una libreta, una carta, una frase motivadora).
    - Se invita a reunirlos y tenerlos a mano cuando lo necesite.
4. **Refuerzo del valor personal:**

- Se le entrega una tarjeta con una frase tipo:

"Estoy aprendiendo a entenderme. Puedo cambiar."
"Mi emoción no define mi valor."

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza que **aprender a manejarse emocionalmente es un proceso, no una meta inmediata**, y que buscar apoyo es también una forma de cuidarse.

Tareas para la casa:

Sesión 1:
Nombre: Mi semana emocional
Instrucción: Durante 5 días, anotar cómo se siente en 3 momentos del día (mañana, tarde, noche), utilizando el termómetro del 1 al 10 y escribiendo qué emoción predominó y qué estaba ocurriendo.

Sesión 2:
Nombre: Puse pausa
Instrucción: Durante la semana, aplicar la "pausa emocional" en al menos 3 momentos de irritabilidad o cambios bruscos de ánimo. Anotar:

- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Cómo me fue al aplicar la pausa?
- ¿Qué haría diferente la próxima vez?

Sesión 3:
Nombre: Me cuidé emocionalmente
Instrucción: Anotar 3 momentos en los que eligió cuidarse emocionalmente en vez de dejarse llevar por la irritación. Para cada uno, escribir:

- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice para cuidarme?
- ¿Cómo me sentí después?

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930