	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 15/07/2025

Nombre del usuario: JHOSELYN GALLEGO GALLEGO

Documento de identidad del Usuario: 1056125842

Teléfono de contacto: 3103977255

Dirección completa: ETAPA 2 CASA 66 RENAN BARCO

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL

Objetivos: Objetivo específico:

Reforzar la autovaloración del adolescente y afianzar el uso de recursos personales y redes de apoyo.

Promover estrategias de afrontamiento emocional y conductual frente al acoso escolar.

Técnicas a utilizar:

Técnica cognitivo-conductual

Actividades a desarrollar:

Revisión de tareas: conversar sobre las cualidades positivas identificadas y las personas de apoyo señaladas. Validar el esfuerzo y resaltar lo positivo de reconocer sus recursos.

Mochila emocional: entregar un dibujo de una mochila para que escriba o dibuje:

Cargas o emociones negativas que siente (peso que lleva).

Recursos y apoyos que le ayudan a aligerar la mochila.
Reflexionar sobre la importancia de reconocer lo que le pesa y cómo puede pedir ayuda para no cargar solo.

Estrategias de afrontamiento: elaborar junto al adolescente un listado de 3 maneras saludables de reaccionar frente a burlas o exclusión (ejemplo: buscar ayuda, usar frases de autoafirmación, retirarse del lugar).

Role playing: practicar a través de pequeños ensayos cómo responder de manera asertiva frente a una situación de acoso (tono firme, frases cortas, lenguaje corporal seguro).

Frase reflexiva:

"Tu valor no depende de lo que otros piensen, sino de lo que tú reconoces en ti."
Analizar su significado y cómo puede aplicarlo en su vida diaria.

Tareas:

Escribir un diario breve durante la semana con dos partes:

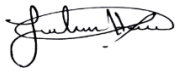
Una situación que me generó malestar.

Cómo reaccioné y qué podría hacer diferente la próxima vez.

Identificar una actividad que me haga sentir bien (arte, deporte, música, lectura, etc.) y realizarla al menos una vez en la semana.

Canalización: Si_X_ No_____

Área a la que se canalizó: medicina general



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591