	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: VALENTINA RIVERA HERRERA

Documento de identidad del Usuario: 1055834705

Teléfono de contacto: 3216387739

Dirección completa: CALLE 17 #6A-67

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Promover en el adolescente la reflexión sobre su identidad, el desarrollo de la autocompasión y la regulación emocional a través de ejercicios simbólicos y prácticos que favorezcan la construcción de un autoconcepto más equilibrado y positivo.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación emocional sobre los “autos” (autoconocimiento, autocontrol, autoconcepto, autocompasión).
- Ejercicios proyectivos y de autorreflexión.

Actividades a desarrollar

1. **Dinámica inicial – “El semáforo interior”**
   El adolescente dibuja un semáforo y escribe dentro de cada color:

- **Rojo:** Algo que debo detener en la forma como me trato (ej. ser muy duro conmigo, compararme, descalificarme).
- **Amarillo:** Algo en lo que debo tener más cuidado (ej. reaccionar con enojo, dejarme llevar por la frustración).
- **Verde:** Algo positivo que debo seguir haciendo conmigo (ej. reconocer mis logros, darme palabras de aliento).

Reflexión: cómo el semáforo puede servir como guía diaria de autocuidado.

2. **Actividad proyectiva – “Mi mejor versión”**
   El adolescente dibuja una silueta de sí mismo y la divide en dos mitades:

- **Izquierda:** “Cómo me veo hoy” con pensamientos, emociones, debilidades y fortalezas.
- **Derecha:** “Cómo quiero ser” cualidades, actitudes y emociones que desea cultivar.

Reflexión: ¿Qué pasos pequeños puedo dar para acercarme a mi mejor versión sin exigirme perfección?

3. **Ejercicio de regulación – "El abrazo interior"**
   Guiar un breve ejercicio de respiración + autocompasión:

- Mano en el pecho, inhalar contando 4 y exhalar contando 6.
- Mientras respira, repetir frases cortas:
  - "Soy suficiente tal como soy."
  - "Mis errores no me definen."
  - "Me trato con respeto y paciencia."

Tareas para casa

1. **Tarjeta de autocompasión**
   Diseñar una tarjeta (dibujada o escrita) con una frase que represente cómo le hablaría a un amigo que se siente mal. Guardarla y leerla cada vez que se critique demasiado.
2. **Bitácora de los 4 autos**
   Durante la semana anotar cada noche:

- Algo que descubrí de mí (autoconocimiento).
- Una emoción que manejé (autocontrol).
- Una palabra amable que me dije (autocompasión).
- Algo positivo que pienso de mí (autoconcepto).

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:

_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591