	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 23/06/2025

Nombre del usuario: JHON MICHAEL SANCHEZ NARANJO

Documento de identidad del Usuario: 10558361304

Teléfono de contacto: 3219389412

Dirección completa: CALLE 22 #4-21

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Favorecer en el adolescente la práctica de estrategias de comunicación asertiva, el reconocimiento de pensamientos que generan inseguridad y el entrenamiento en habilidades sociales básicas para disminuir la ansiedad al expresarse.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación sobre estilos comunicativos.
- Reestructuración cognitiva básica.

Actividades a desarrollar

1. **Dinámica inicial – "Mis pensamientos al hablar"**
   El adolescente escribe en una hoja dos columnas:

- **Columna 1:** Pensamientos automáticos cuando va a hablar (ej: "se van a reír de mí", "me voy a equivocar").
- **Columna 2:** Reestructuración positiva (ej: "puedo equivocarme y aún así estar bien", "tengo cosas valiosas que decir").

Se conversa sobre cómo los pensamientos alimentan la inseguridad y cómo cambiarlos por otros más realistas.

2. **Actividad práctica – "El espejo de la voz"**
   Se invita al adolescente a practicar frente a un espejo frases cortas con:

- Contacto visual.
- Tono de voz firme (no muy bajo ni muy alto).
- Postura erguida.

Ejemplos de frases:

- "Hola, ¿cómo estás?"

- "Quiero dar mi opinión."
- "Prefiero que no me hables así."

Reflexión: ¿Cómo me sentí al verme? ¿Qué cambiaría para mostrar más seguridad?

3. **Juego de roles – "El desafío de la comunicación"**
   Se simulan pequeñas escenas de la vida real (ej: pedir un favor, decir que no, expresar una opinión en grupo).
   El adolescente ensaya respuestas pasivas, agresivas y asertivas, identificando cuál lo hace sentir más tranquilo y respetado.

Tareas para casa

1. **Mini práctica social**
   Elegir un reto diario pequeño:

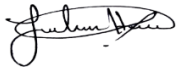
- Saludar con voz clara y mirada firme.
- Dar una opinión breve en clase o en casa.
- Preguntar algo aunque sienta nervios.

2. **Registro de logros**
   Durante la semana, anotar:

- Situación en la que me comuniqué.
- Cómo me sentí antes y después.
- Qué aprendí o noté en mí.

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591