	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: YEFERSON CANDAMIL CARMONA

Documento de identidad del Usuario: 1055833949

Teléfono de contacto: 3124745683

Dirección completa: VEREDA LA ASOMBROSA

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Fortalecer en el adolescente las habilidades para reconocer, analizar y afrontar los conflictos de forma constructiva, disminuyendo la impulsividad y favoreciendo la comunicación respetuosa.

Técnicas a utilizar:

- Técnica cognitivo-conductual (TCC).

Actividades a desarrollar

1. **Exploración inicial – "Mi forma de reaccionar"**
   Preguntas guía:

- ¿Qué haces normalmente cuando alguien no está de acuerdo contigo?
- ¿Te enojas, te callas, gritas o intentas hablar?
- ¿Qué consecuencias has visto de esa reacción?

Se explica que no siempre se trata de "ganar o perder", sino de buscar soluciones donde ambas partes puedan sentirse escuchadas.

2. **Dinámica – "Los tres estilos de respuesta"**
   En una hoja se dibujan tres columnas:

- **Agresivo:** Reacciono con gritos, insultos, golpes.
- **Pasivo:** Me quedo callado, cedo siempre, me guardo el enojo.
- **Asertivo:** Expreso lo que siento con respeto, escucho y propongo.

El adolescente escribe ejemplos personales de cómo ha reaccionado en cada estilo.
Reflexión: ¿Qué estilo me trae más problemas? ¿Cuál me ayuda a resolver sin herir ni guardarme cosas?

3. **Role Playing – "Practicando mi voz asertiva"**
   Se plantea un conflicto sencillo (ej: un amigo que no devuelve un cuaderno, un hermano que invade el espacio personal).
   El adolescente representa primero cómo reaccionaría normalmente, y luego se le guía para ensayar una respuesta asertiva:

- Usar frases en primera persona: "Yo me siento ___ cuando tú ___ porque ___ y me gustaría que ___".
- Mantener tono calmado y contacto visual.

Tareas

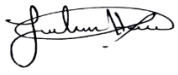
1. **Registro de conflictos**
   Durante la semana, anotar al menos un conflicto vivido y responder:

- Situación
- Cómo reaccioné
- ¿Fue pasivo, agresivo o asertivo?
- ¿Qué podría mejorar la próxima vez?

2. **Compromiso práctico – "Mi frase asertiva"**
   El adolescente elige una frase modelo que se compromete a usar en su próximo conflicto (ej: "Prefiero hablarlo contigo en calma", "No estoy de acuerdo, pero quiero que busquemos una solución").

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591