	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: ALEXIS AGUDELO ATEHORTUA

Documento de identidad del Usuario: 1055834589

Teléfono de contacto: 3208304277

Dirección completa: CRA 5- 23-62

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Desarrollar en el adolescente habilidades para manejar conflictos familiares de manera asertiva, fomentando la empatía, el respeto y la búsqueda de acuerdos dentro del hogar.

Técnicas a utilizar:
Psicoeducación familiar – Técnica cognitivo-conductual (TCC)

Actividades a desarrollar

Exploración inicial
Conversación guiada con las preguntas:

- ¿Cómo es mi casa cuando discutimos?
- ¿Qué conflictos se repiten en casa?
- ¿Con quién discutes más y qué pasa en esos momentos?
- ¿Sientes que te escuchan? ¿Tú escuchas a los demás?

Se validan emociones y se aclara que los conflictos no significan que haya “mala familia”, sino que evidencian áreas para mejorar.

1. Actividad: “Ponte en mis zapatos”

- Material: Dibujo de dos huellas o zapatos en una hoja.
- Huella 1: el adolescente escribe cómo se siente durante el conflicto.
- Huella 2: escribe cómo cree que se siente el otro miembro de la familia involucrado.

Reflexión:

- ¿Te has puesto en su lugar antes?
- ¿Qué cambiaría si intentas responder teniendo en cuenta cómo se siente el otro?

Se trabaja la **empatía cognitiva y emocional**, distinguiendo entre comprender al otro y justificar malos tratos.

2. Actividad: "Mi mapa para resolver un conflicto familiar"
El adolescente crea un esquema con 4 pasos:

- Problema que ocurre en casa.
- Cómo reaccionan los involucrados (yo, otros).
- Qué cosas empeoran la situación.
- Qué acciones podrían calmarla.
- ¿Qué puedo hacer yo diferente la próxima vez?

Enfatizar que su rol activo contribuye a que la situación mejore, aunque no pueda controlar a los demás.

Tareas para la semana

"Prueba de empatía"
El adolescente debe realizar al menos un gesto empático en casa, como:

- Escuchar sin interrumpir.
- Preguntar cómo se siente un familiar.
- Evitar responder con gritos.
- Usar una frase de validación como: "Entiendo que estés molesto/a."

Canalización: Si__No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591