	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 17/06/2025

Nombre del usuario: MARIA FERNANDA VARGAS BETANCUR

Documento de identidad del Usuario: 1059812839

Teléfono de contacto: 3146281543

Dirección completa: CRA 3 N 18-95 APT 201

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Fortalecer la identidad personal y emocional del adolescente, promoviendo la reflexión sobre su autoconcepto, su forma de regular emociones y su trato consigo mismo.

Técnicas a utilizar:
Psicoeducación emocional sobre los "autos" (autoconcepto, autocontrol, autocompasión, autoconocimiento).

Actividades a desarrollar

1. Dinámica inicial: "Mi espejo interior" + Rueda de los autos

- Pregunta detonadora: *"¿Quién soy cuando nadie me mira?"*
- Preguntas guía:
  - ¿Cómo te describirías a ti mismo/a?
  - ¿Qué cosas te gustan de ti y cuáles no tanto?
  - ¿Qué haces cuando te equivocas o fallas?
  - ¿Cómo reaccionas cuando te sientes frustrado/a?

El objetivo es identificar autoconciencia, percepción personal y maneras de autocuidado o autocastigo.

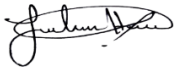
2. Actividad central: "Mi espejo interior"

- Material: Hoja dividida en 3 secciones con un espejo o un cuerpo humano dibujado.
- El adolescente completa cada sección:
  - **Autoconcepto:** ¿Cómo me veo? ¿Qué pienso de mí?
  - **Autocontrol:** ¿Qué emociones me cuesta manejar? ¿Cómo me controlo?
  - **Autocompasión:** ¿Qué me diría si fuera mi mejor amigo/a cuando cometo errores?

Reflexión final: "¿Estoy siendo mi crítico más duro o mi aliado?"

Canalización: Si__No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591