	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 17/07/2025

Nombre del usuario: MELANY CARMONA LOTERO

Documento de identidad del Usuario: 1055833922

Teléfono de contacto: 3102907819

Dirección completa: CRA 5 N 23-24

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Fortalecer la autoestima del adolescente mediante el reconocimiento de sus cualidades, el desarrollo de una autoimagen positiva y la promoción del amor propio y la auto aceptación.

Técnicas a utilizar:
Reestructuración cognitiva.

Actividades a desarrollar

1. "Así me veo yo" – Exploración del auto concepto

- El adolescente dibuja una silueta humana en una hoja.
- Dentro de la silueta escribe o dibuja aspectos que cree lo representan: emociones, cualidades físicas, sociales, académicas o personales.
- Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, es solo un reflejo de su autoimagen actual.

Reflexión ¿Qué cosas positivas notas en tu silueta? ¿Qué cosas te gustaría fortalecer?

2. "Mis fortalezas invisibles" – Reconocimiento de cualidades

- Se realizan preguntas clave:
  - ¿Qué haces bien?
  - ¿Qué te dicen los demás que admiran en ti?
  - ¿De qué te sientes orgulloso últimamente?
- Con sus respuestas se elabora una **lista de fortalezas personales**.
- Se enfatiza que las cualidades internas son tan valiosas como las externas.

Refuerzo: muchas veces vemos más fácil los defectos que las virtudes, pero esta lista es una herramienta para recordarse quién es y lo que vale

Tareas para casa

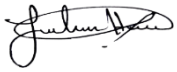
“El reto del espejo”
Durante una semana, el adolescente deberá:

- Mirarse al espejo una vez al día.
- Decirse en voz clara y segura una cualidad positiva real de sí mismo.
- Ejemplo: “Hoy me reconozco como una persona creativa.” “Hoy me reconozco como alguien fuerte y valiente.”

.

Canalización: Si__No__X__

Área a la que se canalizó: medicina general



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591