	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 15/07/2025

Nombre del usuario: KEVIN ALEXIS ZAPATA

Documento de identidad del Usuario: 1104824745

Teléfono de contacto: 3146968133

Dirección completa: SAN FRANCISCO CASA 39

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Promover la toma de conciencia sobre los hábitos de estudio y las emociones asociadas al rendimiento académico, fortaleciendo la motivación, el sentido de responsabilidad y la autorregulación escolar.

Técnicas a utilizar:

- Cognitivo-conductual (TCC)
- Técnica proyectiva y simbólica

Actividades a desarrollar:

1. **Revisión inicial:** retroalimentar sobre los compromisos académicos planteados en la sesión anterior. Explorar qué funcionó, qué no, y cómo se sintió al intentarlo.

2. **Actividad "El semáforo del estudio":**
   - **Rojo:** ¿Qué cosas me detienen en mi rendimiento escolar? (distracciones, falta de hábitos, pensamientos negativos).
   - **Amarillo:** ¿Qué cosas me hacen dudar o me frenan a medias? (pereza, inseguridad, falta de concentración).
   - **Verde:** ¿Qué cosas me impulsan y ayudan a avanzar? (responsabilidad, metas, personas que me apoyan, confianza).
     → Reflexionar con el adolescente en qué color pasa más tiempo y cómo puede "moverse al verde".

3. **Identificación de creencias limitantes:** explorar frases que se dice a sí mismo (ejemplo: "nunca me va a ir bien en matemáticas", "soy flojo", "no sirvo para estudiar"). Escribirlas en una hoja y transformarlas en frases alternativas más adaptativas ("puedo mejorar con práctica", "pedir ayuda me hace avanzar").

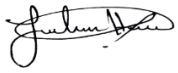
4. **Dinámica proyectiva – "Mi escalera de logros":** dibujar una escalera con 5 peldaños. En cada escalón escribir un pequeño paso que puede dar para mejorar su rendimiento académico. El último escalón debe representar una meta escolar significativa (ejemplo: aprobar la materia, entregar todas las tareas a tiempo).
5. **Cierre reflexivo:** frase motivacional para anclar la sesión:
   "No tienes que subir la escalera de un salto, lo importante es dar un paso cada día hacia tu meta*."*

Tareas para casa:

- Completar un registro de **"Mis pasos de la escalera"**: cada día anotar si cumplió al menos un pequeño paso académico y cómo se sintió.
- Practicar al menos una frase positiva alternativa frente a un pensamiento limitante y escribir cómo le ayudó.

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591