	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: JEIMER FABIAN SANCHEZ

Documento de identidad del Usuario: 1067901575

Teléfono de contacto: 3148807587

Dirección completa: CRA 5 #20-16

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo:
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. “Mi espejo interior” (Autoconocimiento y percepción personal)

- El adolescente escribe en una hoja cómo cree que lo ven los demás y cómo se ve a sí mismo.
- Luego se comparan ambas visiones y se reflexiona:
  - ¿Qué coincidencias hay?
  - ¿Qué diferencias?
  - ¿Qué imagen quiero reforzar de mí?

Objetivo*:* Identificar la diferencia entre la autoimagen real y la percepción externa, generando conciencia y aceptación.

2. “El mural de mis logros” (Reconocimiento de fortalezas)

- En una cartulina o cuaderno, el adolescente anota o dibuja momentos de los que se siente orgulloso (académicos, familiares, sociales, personales).
- Puede incluir frases, dibujos o recortes.
- Se revisa al final qué habilidades y cualidades aparecen con frecuencia.

Objetivo: Fortalecer la autovaloración a través de experiencias positivas pasadas.

3. “Transformando mis pensamientos” (Reestructuración cognitiva)

- Se le da al adolescente una lista de frases autocríticas comunes (ejemplo: “Nunca hago nada bien”, “Soy un fracaso”).

- Él debe tacharlas y reemplazarlas con frases más justas y constructivas (ejemplo: “Estoy aprendiendo cada día”, “Puedo equivocarme y mejorar”).
- Se invita a que invente 3 afirmaciones personales que pueda repetir como “mantras positivos”.

Objetivo*:* Disminuir la autocrítica y fomentar pensamientos de autoafirmación.

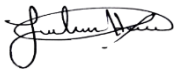
4. “Mi mensaje para mí” (Autoafirmación y amor propio)

- El adolescente redacta una pequeña nota motivadora para sí mismo, como si hablara con su mejor amigo.
- La escribe en una tarjeta o post-it que deberá colocar en un lugar visible (cuaderno, espejo, escritorio).
- Ejemplo: “Confío en mí, soy valioso y tengo mucho por dar.”

.

Canalización: Si_X_ No_____

Área a la que se canalizó: medicina general



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591