	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: GUADALUPE OCAMPO HERRERA

Documento de identidad del Usuario: 1055834499

Teléfono de contacto: 3145738783

Dirección completa: CALLE 17 #6A-67

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo:
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. “La mochila de mis autos” (Autoconocimiento y autoconcepto)

- Se entrega el dibujo de una mochila.
- En su interior, el adolescente escribe
  - Cualidades que carga consigo (fortalezas).
  - Emociones que más siente (positivas y difíciles).
  - Pensamientos que se repite seguido.
- Luego reflexiona: “¿Qué cosas de mi mochila quiero seguir llevando y cuáles me pesan demasiado?”.

Objetivo: Hacer consciente lo que el adolescente carga de sí mismo en lo emocional y cognitivo.

2. “El semillero de mi autocontrol” (Autocontrol y regulación emocional)

- En un papel con forma de maceta o semilla, el adolescente escribe una emoción que le cuesta manejar (rabia, tristeza, miedo).
- Luego, escribe al lado las “estrategias de riego” que pueden ayudarle a crecer en autocontrol (respirar, hablar con alguien, escribir, pedir un tiempo).

Objetivo*:* Identificar estrategias para transformar emociones difíciles en aprendizajes y crecimiento personal.

3. “Mi voz amiga” (Autocompasión)

- Se hace un ejercicio de role-play: el adolescente se imagina que su mejor amigo/a atraviesa un error o fracaso.
- Escribe qué palabras de apoyo le daría.
- Después, se le invita a dirigir ese mismo mensaje hacia sí mismo.

Objetivo: Desarrollar un trato más compasivo consigo mismo en lugar de la autocrítica dura.

4. "Mi mapa de autoconocimiento"

- En una hoja dividida en cuatro cuadrantes, completa:
  - Algo nuevo que descubrí de mí.
  - Una emoción que aprendí a manejar.
  - Una frase que quiero repetirme cuando me equivoque.
  - Algo que quiero mejorar de aquí en adelante.

Objetivo: Integrar reflexiones sobre auto concepto, autocontrol, autocompasión y autoconocimiento.

Tareas

1. **Ejercicio práctico de respiración y pensamiento:**

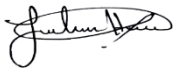
- Inhalar profundo : Pensar: *"Me acepto como soy"*.
- Exhalar : Pensar: *"Estoy aprendiendo cada día"*.

2. **"Mi diario de los autos" (continuación):**
   Durante 5 días anotar:

- Algo que pensé de mí.
- Una emoción difícil y cómo la manejé.
- Algo amable que me dije a mí mismo.
- Un Nuevo aprendizaje personal.

Canalización: Si__ No__X__

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591