	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 19/07/2025

Nombre del usuario: GABRIELA JARAMILLO OSPINA

Documento de identidad del Usuario: 1089386035

Teléfono de contacto: 3147620873

Dirección completa: VEREDA ALTO DE CARMELO

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” + dinámicas de autorreflexión.

Actividades a desarrollar

1. “El collage de quién soy”

- Se entregan revistas, colores, recortes o dibujos.
- El adolescente arma un collage con imágenes/palabras que respondan a:
  - ¿Cómo soy?
  - ¿Qué me gusta de mí?
  - ¿Qué quiero mejorar?
- **Reflexión:** ¿Mi autoimagen es solo lo que otros dicen de mí o también lo que yo reconozco?

2. “El termómetro de mis emociones”

- Se dibuja un termómetro con niveles: bajo, medio, alto.
- El adolescente ubica qué emociones se intensifican rápido (ejemplo: la rabia llega a “alto” muy rápido, la tristeza queda en “medio”).
- Se dialoga: ¿Qué señales me avisan cuando la emoción sube?, ¿qué técnicas puedo usar para “bajar la temperatura”?

3. “El mejor amigo que llevo dentro”

- Se le pide al adolescente imaginar que su mejor amigo cometió un error.
- Pregunta guía: ¿Qué le dirías para apoyarlo?
- Luego se reflexiona: ¿Por qué a veces soy más duro conmigo que con los demás?
- Ejercicio escrito: “Una frase amable que merezco decirme hoy.”

4. “Rueda de los autos en acción” (Integración de los 4 autos)

- Se dibuja un círculo dividido en 4 secciones:
  - Autoconcepto: ¿Como me veo?
  - Autocontrol: ¿Cómo manejo mis emociones?
  - Autocompasión: ¿Cómo me trato cuando me equivoco?
  - Autoconocimiento: ¿Qué aprendí de mí esta semana?
- El adolescente completa cada sección y comparte lo que descubrió.

Tareas para la semana

Ejercicio de respiración con frase interna
Cada noche practicar:

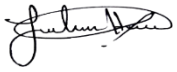
- Inhalar: pensar: “Me acepto tal como soy.”
- Exhalar: pensar: “Estoy en proceso y puedo mejorar.”

Bitácora de autos
Durante 3 días anotar:

- Un pensamiento positivo sobre mí (autoconcepto).
- Una emoción que regulé (autocontrol).
- Algo amable que me dije (autocompasión).
- Un aprendizaje sobre mí (autoconocimiento).

Canalización: Si___No__X___

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591