| | | |
|---|---|---|
| | **Plan de Intervenciones Colectivas PIC**<br>Plan de Intervención | |

**Fecha: 19/07/2025**

**Nombre del usuario: NICOLLE STEPHANIE MORALES**

**Documento de identidad del Usuario: 1055834688**

**Teléfono de contacto: 3148367131**

**Dirección completa: CALLEJON OLIVARES**

**Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA**

**Profesión: PSICOLOGA**

**Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS**

**Objetivo:**
Fortalecer en el adolescente las habilidades personales y sociales para afrontar conflictos de manera asertiva, pacífica y reflexiva, reduciendo la impulsividad o el retraimiento.

**Técnicas a utilizar:**
Técnica cognitivo conductual

**Actividades a desarrollar**

**1. “Los lentes del conflicto”**

- Se invita al adolescente a reflexionar cómo interpreta los conflictos:
  - Lentes rojos → “Me ataco o me defiendo siempre”
  - Lentes negros → “Me callo, no digo nada y me guardo todo”
  - Lentes claros → “Busco soluciones, me expreso con respeto”
- Luego se identifican en qué tipo de “lentes” suele estar y cómo podría cambiarlos para ver la situación de manera más equilibrada.

**2. Role play: “Del choque al acuerdo”**

- Se le plantea una situación conflictiva común (ejemplo: un amigo no le devuelve un objeto prestado).
- Paso 1: Representar cómo reaccionaría normalmente.
- Paso 2: Reestructurar la respuesta aplicando habilidades asertivas (usar “yo siento...”, pedir soluciones, llegar a un acuerdo).
- Se comparan ambos finales y se reflexiona: ¿cuál resultado es más útil para mí?

---

**3. “Mis frases asertivas”**

- El adolescente elabora un banco personal de frases para usar en momentos de conflicto, como:
  - “No estoy de acuerdo, pero quiero escucharte.”

- “Me siento molesto cuando pasa esto, prefiero que…”
- “Busquemos una solución que funcione para ambos.”

- Se escriben en tarjetas para que pueda practicarlas y recordarlas.

**Tareas para la semana**

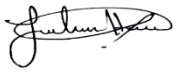
**Registro de conflictos**
El adolescente anota 2 situaciones conflictivas de la semana con la siguiente estructura:

- Situación
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué pensé?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué frase asertiva podría haber usado?

**Ensayo mental**
Antes de dormir, imaginar un conflicto posible del siguiente día y ensayar mentalmente cómo respondería con los “lentes claros” y una frase asertiva.

**Canalización:** Si__No__X__

**Área a la que se canalizó**:



_____
**FIRMA DEL PROFESIONAL**
**T.P 258591**