	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 23/06/2025

Nombre del usuario: JHON MICHAEL SANCHEZ NARANJO

Documento de identidad del Usuario: 10558361304

Teléfono de contacto: 3219389412

Dirección completa: CALLE 22 #4-21

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Fortalecer en el adolescente la confianza personal y las habilidades para comunicarse de forma clara, segura y asertiva, disminuyendo la ansiedad y las señales de evitación o inseguridad.

Técnicas a utilizar: Psicoeducación sobre estilos comunicativos- Reestructuración cognitiva básica

Actividades a desarrollar:

1. Exploración de experiencias

Preguntas guía:

¿Cómo te sientes cuando hablas frente a alguien o en grupo?

¿Qué piensas que los demás ven en ti cuando hablas?

¿Has sentido que tu voz se bloquea o que te cuesta mirar a los ojos?

Validar la ansiedad como emoción común, pero trabajable. Distinguir entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

2. “Termómetro del nerviosismo”

Material: Dibujar un termómetro con niveles del 1 al 10.

El adolescente indica qué tan nervioso se siente en distintas situaciones:

Saludar a alguien nuevo

Exponer en clase

Decir lo que piensa

Hacer una pregunta

Mirar a los ojos

¿Qué situaciones lo hacen subir? ¿Qué puedes hacer cuando se activa?

Tareas:

“Reto pequeño de comunicación”

Elegir un mini reto durante la semana:

Saludar con mirada al menos a 2 personas

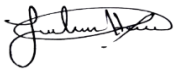
Preguntar algo en clase

Hablar con alguien nuevo

Decir lo que piensa con calma en una conversación

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:



_____

FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591