	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 23/06/2025

Nombre del usuario: YEFERSON CANDAMIL CARMONA

Documento de identidad del Usuario: 1055833949

Teléfono de contacto: 3124745683

Dirección completa: VEREDA LA ASOMBROSA

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

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

Técnicas a utilizar: Técnica cognitivo conductual (TCC)

Actividades a desarrollar:

Preguntas guía:

¿Qué es un conflicto para ti?

¿Con quién discutes más? ¿Qué pasa en esos momentos?

¿Qué sueles hacer cuando te molestas o no estás de acuerdo?

Introducir la idea de que el conflicto es normal, pero lo importante es cómo se maneja.

1. “El semáforo del conflicto”

En una hoja con dibujo de semáforo

Rojo – Alto: Me detengo antes de reaccionar (evito actuar por impulso).

Amarillo – Pienso: ¿Qué siento?, ¿Qué quiero?, ¿Qué opciones tengo?

Verde – Actúo: Comunico con respeto, busco acuerdos, propongo soluciones.

Se invita al adolescente a escribir o dibujar ejemplos personales en cada color.

¿Qué parte del semáforo suelo saltarme? ¿Qué puedo hacer diferente?

2. Cinco pasos para resolver conflictos

- Identifico el problema
- Escucho y expreso lo que siento sin atacar
- Pienso en diferentes soluciones
- Evalúo consecuencias
- Elijo la mejor opción y actúo

Se puede practicar con un caso real que haya vivido el adolescente, aplicando estos pasos guiadamente.

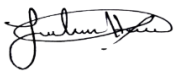
Tareas:

"Mi próximo conflicto lo enfrento así"
El adolescente elige un conflicto cotidiano (con amigo, familiar, compañero) y completa:

Situación ¿Qué siento? ¿Qué podría hacer diferente? ¿Qué resultado espero?

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591