	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 24/06/2025

Nombre del usuario: ALEXIS AGUDELO ATEHORTUA

Documento de identidad del Usuario: 1055834589

Teléfono de contacto: 3208304277

Dirección completa: CRA 5- 23-62

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Desarrollar en el adolescente habilidades para manejar conflictos familiares de manera asertiva, fomentando el entendimiento mutuo, la empatía y el respeto en las relaciones dentro del hogar.

Técnicas a utilizar: Psicoeducación familiar- Técnico cognitivo conductual (TCC)

Actividades a desarrollar:

Exploración inicial: ¿Cómo es mi casa cuando discutimos? (10–15 min)
Preguntas guía:

¿Qué conflictos se repiten en casa?

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

¿Sientes que te escuchan? ¿Tú escuchas a los demás?

Validar emociones. Aclarar que los conflictos no hacen "mala familia", sino que muestran que hay cosas que deben mejorarse.

1. Actividad 1: “Ponte en mis zapatos”

Material: Dibujar dos huellas (zapatos).
En la primera, el adolescente escribe cómo se siente él/ella en el conflicto.
En la segunda, debe imaginar cómo se siente la otra persona (mamá, papá, hermano/a) en ese momento.
Reflexión:

¿Te has puesto en su lugar antes? ¿Qué podrías decir diferente si pensaras cómo se siente?
Se trabaja empatía cognitiva y emocional: entender y conectar sin justificar malos tratos.

2. “Mi mapa para resolver un conflicto familiar”

Se le guía a crear un esquema con:
Problema que ocurre en casa
Cómo reaccionan todos (yo, otros)
Qué empeora la situación
Qué podría calmarla
Qué puedo hacer diferente la próxima vez
Enfatizar su rol activo y la posibilidad de cambio desde su lugar.

Tareas:

“Prueba de empatía”

Durante la semana, el adolescente debe hacer al menos 1 gesto empático en casa, como:

Escuchar sin interrumpir

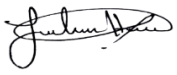
Preguntar cómo se siente alguien

Evitar responder con gritos

Decir: “Entiendo que estés molesto/a”

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591