	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 25/06/2025

Nombre del usuario: YULIANA GARCIA QUIROZ

Documento de identidad del Usuario: 1055832668

Teléfono de contacto: 3105203839

Dirección completa: CRA 3 CASA N 4

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Fortalecer la autoestima del adolescente mediante el reconocimiento de sus cualidades, el desarrollo de una autoimagen positiva y la promoción del amor propio y la autoaceptación.

Técnicas a utilizar: Reestructuración cognitiva

Actividades a desarrollar:

1. “Así me veo yo” (Exploración del autoconcepto)

Descripción: Se le pide al adolescente que dibuje una silueta humana y la complete con palabras o frases que representen cómo se ve a sí mismo (emocional, físico, social, etc.).

Materiales: Hoja grande, lápices de colores o marcadores.
Objetivo: Explorar la imagen que el adolescente tiene de sí mismo sin juicio.

2. . “Mis fortalezas invisibles” (Reconocimiento de cualidades) A partir de preguntas guiadas como:

¿Qué haces bien?

¿Qué te dicen los demás que admiran en ti?

¿Qué te enorgullece de ti?
Se elabora una lista de cualidades y talentos.

Objetivo: Ayudar a construir una autoimagen más completa y positiva.

3. “Lo que me digo y lo que merezco decirme” (Reestructuración de pensamiento)

Descripción: Se identifican pensamientos negativos frecuentes (''No soy bueno para nada'') y se reformulan en positivos (''Estoy aprendiendo y puedo mejorar'').

4. “Mi carta de amor propio” (Autoaceptación)

Descripción: El adolescente escribe una carta dirigida a sí mismo reconociendo logros, aprendiendo de errores y expresando aprecio.

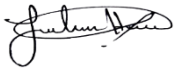
Tareas:

“El reto del espejo”:

Cada día durante una semana, el adolescente deberá mirarse al espejo y decirse con voz clara y segura una cualidad positiva (real) que tenga.
Ejemplo: “Hoy me reconozco como una persona creativa.”
.

Canalización: Si_X_ No____

Área a la que se canalizó: medicina general



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591