	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: CRISTIAN JAVIER ARIAS ATEHORTUA

Documento de identidad del Usuario: 1054871161

Teléfono de contacto: 3214195512

Dirección completa: RENAN BARCO ETAPA 2

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Favorecer en el adolescente la capacidad de reconocer las influencias positivas y negativas de su entorno social, y entrenarlo en habilidades de decisión y afrontamiento para mantener su autonomía.

Técnicas a utilizar:
Entrenamiento en habilidades sociales – TCC

Actividades a desarrollar

1. **"El mapa de mi entorno"**
   El adolescente dibuja un mapa (círculos concéntricos o un esquema de red) en el que ubica:

- Personas muy cercanas (familia, amigos de confianza).
- Personas con las que convive o comparte a menudo (compañeros de clase, vecinos).
- Personas o lugares que le generan presión, incomodidad o riesgo.

Preguntas guía:

- ¿Qué personas te hacen sentir apoyado?
- ¿Quiénes te presionan a hacer cosas que no quieres?
- ¿Qué espacios o grupos te hacen crecer como persona?

Reflexión: "No siempre podemos cambiar quiénes están alrededor, pero sí podemos decidir a quién le damos más espacio en nuestro círculo cercano."

2. **Dinámica: "Puertas que abro, puertas que cierro"**
   Se entrega una hoja con dos puertas dibujadas:

- **Puerta que cierro:** Escribo o dibujo conductas, presiones o personas que me hacen daño.

- **Puerta que abro:** Escribo o dibujo oportunidades, apoyos y decisiones que me ayudan a estar mejor.

Se conversa sobre cómo **cerrar puertas** no significa rechazar o ser débil, sino protegerse; y cómo **abrir puertas** es dar paso a lo que lo fortalece.

3. **Entrenamiento en afrontamiento social – "Respuestas firmes"**
   Ensayo de frases y posturas corporales para mantener seguridad al enfrentar presión social.
   Ejemplos:

- **Frase corta y clara:** "No, gracias. No quiero eso."
- **Frase de desvío:** "Prefiero otra cosa, voy a hacer deporte."
- **Salir de la situación:** "Me voy, no me interesa."

Se practica con role playing breve: el facilitador representa a alguien que presiona y el adolescente responde con una de las estrategias.

Tareas

1. **Bitácora "Mi entorno, mis decisiones"**
   Durante la semana anotar:

- Situación en la que me sentí presionado/a.
- ¿Qué hice?
- ¿Me protegió o me puso en riesgo?
- ¿Qué haré la próxima vez?

2. **Compromiso personal:**
   Escribir una frase motivadora que lo recuerde ("Soy dueño de mis decisiones", "No necesito encajar para valer") y llevarla anotada en un papel o en su celular para leerla cuando sienta presión social.

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591