	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 16/07/2025

Nombre del usuario: JUAN DIEGO GIRALDO

Documento de identidad del Usuario: 1055832222

Teléfono de contacto: 3127962166

Dirección completa: VEREDA LOS CHARCOS

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Plan de Intervención

Objetivo específico:
Fortalecer en el adolescente la capacidad de analizar críticamente las consecuencias del consumo de SPA, reforzar sus factores de protección y entrenar habilidades de autocontrol y decisión.

Técnicas a utilizar:
Psicoeducación preventiva – TCC

Actividades a desarrollar

1. **Dinámica: "La balanza de las decisiones"**
   Se dibuja una balanza en una hoja:

- En un lado: "Lo que pierdo si consumo" (salud, confianza familiar, rendimiento académico, proyectos, amistades sanas).
- En el otro: "Lo que gano si me mantengo libre de sustancias" (claridad, fuerza, confianza, bienestar, metas cumplidas).

Reflexión: ¿Qué pesa más en tu balanza personal? ¿Qué vale la pena cuidar?

2. **Juego de roles: "Ofertas y respuestas"**
   Se plantean situaciones donde alguien ofrece una sustancia. Ejemplo:

- "En una fiesta un amigo te dice que pruebes."
- "Un compañero insiste porque todos lo están haciendo."
- "Alguien te dice que no pasa nada con un trago de alcohol."

El adolescente ensaya distintas respuestas asertivas (breves, claras y con lenguaje corporal seguro).

Se refuerza que **la práctica anticipada** ayuda a estar preparado en la vida real.

3. **Actividad proyectiva: "Mi mural de motivación"**
   En una hoja o cartulina, el adolescente dibuja/escribe cosas que lo motivan a decir NO:

- Sueños a futuro (metas, profesiones, viajes, logros personales).
- Personas importantes que quiere cuidar.
- Valores o frases de fuerza ("Yo decido por mí", "Mi futuro vale más").

Este mural funciona como un recordatorio visual de su propósito.

Tareas

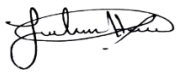
1. **"Mi diario de decisiones"**
   Registrar durante la semana una situación donde sintió curiosidad o presión y escribir:

- ¿Qué pensé en ese momento?
- ¿Qué decidí?
- ¿Qué aprendí de esa experiencia?

2. **Compromiso personal:**
   Elegir una acción de autocuidado (ejercicio, deporte, leer, escuchar música, compartir con familia) que le ayude a mantenerse fuerte frente a la presión.

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591