	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 18/07/2025

Nombre del usuario: JHON SEBASTIAN HINCAPIE

Documento de identidad del Usuario: 10598122358

Teléfono de contacto: 3127538337

Dirección completa: CRA 5 N 24-74 RENAN BARCO

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo:
Brindar herramientas al adolescente para identificar factores de riesgo personales, prevenir recaídas y fortalecer estrategias de afrontamiento ante el deseo o presión de consumo de sustancias psicoactivas.

Técnicas a utilizar:
Técnica cognitivo-conductual (TCC).

Actividades a desarrollar

1. "Mapa de recaídas" (Identificación de factores de riesgo)

- El adolescente elabora un mapa mental donde ubica:
  - **Situaciones de riesgo** (fiestas, discusiones, soledad, aburrimiento).
  - **Personas** (amigos consumidores, presión social).
  - **Emociones** (tristeza, ansiedad, frustración).
  - **Pensamientos asociados** ("solo por hoy", "yo controlo").
- Se reflexiona: ¿qué patrones se repiten? ¿cuáles son los detonantes más frecuentes?

Objetivo*:* Aumentar la conciencia de los desencadenantes y prevenir la exposición a ellos.

2. "Semáforo del autocontrol" (Regulación de impulsos)

- Se presenta el esquema del semáforo y el adolescente lo llena con ejemplos propios:
  - **Rojo – Señales de peligro**: "Estoy con amigos que consumen", "siento ansiedad".
  - **Amarillo – Pausa y consecuencias**: "Si consumo, puedo perder la confianza de mi familia".
  - **Verde – Estrategias de autocuidado**: Llamar a alguien de confianza, salir del lugar, escuchar música, practicar respiración.

Objetivo: Entrenar al adolescente en detenerse, pensar y actuar con conciencia antes de ceder al impulso.

3. "Mi caja de herramientas"

- El adolescente diseña una “caja” (en papel o cartulina) y dentro escribe/dibuja:
  - **Personas de apoyo** (familiares, amigos, profesional).
  - **Actividades de distracción** (deporte, arte, música, caminar).
  - **Frases motivadoras** (“Puedo con esto”, “mi salud vale más”).
  - **Técnicas de autocontrol** (respiración, escribir lo que siento, pedir ayuda).

Objetivo*:* Contar con recursos prácticos y visibles para usar en momentos de tentación o presión.

4. “Contrato conmigo mismo” (Compromiso personal)

- El adolescente escribe un compromiso con frases como:
  - “Reconozco mis riesgos y elijo protegerme.”
  - “Cuando me sienta en peligro, acudiré a ___.”
  - “Si pienso en consumir, usaré mi semáforo y mi caja de herramientas.”
- Se firma como un **pacto de autocuidado**.

Canalización: Si_x_ No_____

Área a la que se canalizó: medicina general

_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591