	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 19/07/2025

Nombre del usuario: BRAHIAN ANDRES HENAO LOPEZ

Documento de identidad del Usuario: 1059811713

Teléfono de contacto: 3217053779

Dirección completa: CRA 3 N 21-03

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo:
Favorecer la conciencia del adolescente sobre cómo su entorno social influye en sus emociones y conductas, promoviendo estrategias de afrontamiento y toma de decisiones más saludables.

Técnica a utilizar:(Terapia Cognitivo-Conductual).

Actividades a desarrollar

1. "El semáforo de mi entorno"

- El adolescente dibuja un semáforo y responde:
  - **Rojo (me hace daño):** Personas, lugares o situaciones que lo presionan o lo llevan a conductas de riesgo (pelear, consumir, desafiar normas).
  - **Amarillo (me confunden):** Personas o espacios que a veces lo apoyan y otras lo afectan; generan dudas o tensión.
  - **Verde (me hacen bien):** Personas y entornos que lo cuidan, escuchan y le generan seguridad.

Preguntas guía*:*

- ¿Te ha pasado que haces cosas que no quieres solo para encajar?
- ¿Cómo influye tu grupo, tu barrio o tu colegio en cómo te comportas o te sientes?
- ¿Qué personas te hacen sentir presionado, inseguro o enojado?

Reflexión final*:* ¿A qué luces de tu semáforo les estás dando más poder? ¿Qué cosas sí puedes elegir tú, aunque no puedas cambiar el entorno?

2. Técnica práctica:

- Se introduce la diferencia entre **respuesta pasiva, agresiva y asertiva**.
- Se practican frases de escape ante presión de grupo, por ejemplo:
  - "No quiero meterme en eso."
  - "Prefiero irme."
  - "Eso no va conmigo."

- Se hace un role play breve donde el adolescente practica decir “NO” con tono firme y sin agresividad.

Refuerzo*:* Tener control no es ser débil, sino valiente.

Tareas para la semana

El adolescente deberá escribir una situación real reciente en la que sintió presión social o malestar con su entorno, y responder:

1. ¿Qué hice en ese momento?
2. ¿Cómo me sentí después?
3. ¿Qué haré diferente la próxima vez?

Canalización: Si__No__X__

Área a la que se canalizó:



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591