	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 19/07/2025

Nombre del usuario: JAMES STIVEN GOEZ

Documento de identidad del Usuario: 1023638335

Teléfono de contacto: 3182916665

Dirección completa: CRA 5 N 13-05

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.

Técnicas a utilizar:
Entrenamiento en habilidades sociales (TCC)

Actividades a desarrollar

1. "El mapa de mi entorno"

- El adolescente dibuja un círculo en el centro con su nombre.
- Alrededor, coloca personas, grupos o lugares importantes de su vida.
- Se usan colores:
  - Verde: Me ayudan y me hacen sentir bien.
  - Amarillo: A veces me apoyan, a veces me presionan.
  - Rojo: Me afectan de forma negativa o me ponen en riesgo.
- Reflexión: ¿Quiénes están más cerca de ti en este mapa? ¿Qué tanto influyen en cómo piensas y actúas?

2. "El escudo de mis decisiones"

- El adolescente diseña un escudo dividido en 4 partes, respondiendo:
  - Mis valores (¿Qué cosas no estoy dispuesto a perder?).
  - Mis metas (¿Qué quiero lograr en mi vida?).
  - Mis apoyos (¿Quién me ayuda a ser fuerte?).
  - Mis frases de poder (respuestas firmes que puedo usar en situaciones de presión).
- Reflexión: ¿Qué tanto tu escudo te protege frente a lo que pasa en tu entorno?

3. Role play: "La encrucijada"

- Se plantean pequeñas escenas de presión grupal (ejemplo: amigos que invitan a faltar al colegio, a consumir, a pelear).
- El adolescente practica opciones de respuesta:
  - Evitar: Alejarse.

- Negociar: Proponer otra cosa.
- Asertividad: Decir NO con firmeza.

- Reflexión: ¿Cómo me sentí eligiendo otra salida? ¿Qué opción me dio más tranquilidad?

Tareas para la semana

Diario de elecciones: Durante 5 días registrar:

- Una decisión tomada influenciada por otros.
- Como me sentí.
- Si fue positiva o negativa para mí.
- Qué haría diferente si tuviera otra oportunidad.

Frase de empoderamiento: Elegir una frase que recuerde su autonomía (“Mis decisiones son mías”, “Yo elijo lo que me hace bien”) y repetirla cada día al iniciar la jornada.

Canalización: Si__ No__X__

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591