	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 15/07/2025

Nombre del usuario: DIDIER ANDRES VALENCIA

Documento de identidad del Usuario: 1055834427

Teléfono de contacto: 3216979210

Dirección completa: ETAPA 1 CASA RENAN BARCO

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivo específico:
Fortalecer la comprensión del adolescente sobre las autolesiones como una forma de afrontamiento disfuncional, promover alternativas seguras de regulación emocional y fomentar la empatía y la responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación emocional (TCC)

Actividades a desarrollar

1. **Revisión inicial:**
   Retomar lo visto en la sesión anterior sobre el cutting. Preguntar:

- ¿Qué de lo trabajado te quedó más claro?
- ¿Has pensado en otras maneras de manejar tus emociones?
- ¿Qué te pareció difícil de aplicar?

2. **Actividad proyectiva – "La balanza del dolor":**
   En una hoja dibujar una balanza:

- En un platillo, escribir qué le aporta o qué cree que le da el cutting (ej.: calma momentánea, desahogo).
- En el otro platillo, escribir las consecuencias negativas (ej.: cicatrices, secretos, culpa, aislamiento, riesgo).

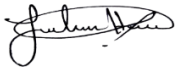
Reflexión guiada: ¿qué pesa más a largo plazo? ¿Vale la pena lo que se gana frente a lo que se pierde?

3. **Caja de recursos personales – "Mi botiquín emocional":**
   El adolescente elabora una lista o dibuja objetos que representen recursos y estrategias para calmarse o ayudar a calmar a alguien y así evitar lastimarse. Ejemplos:

- Escuchar música relajante
- Hablar con alguien de confianza
- Salir a caminar
- Dibujar o escribir
- Hacer ejercicio
- Usar técnicas de respiración

Canalización: Si___No_X____

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591