	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 27/06/2025

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

Objetivos: 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 crea un mapa mental con las situaciones, personas, lugares, emociones y pensamientos que han estado asociados a recaídas o deseos de consumir

Objetivo: Aumentar la conciencia sobre los detonantes personales.

Técnica: Autoconocimiento + detección de patrones.

2. “Semáforo del autocontrol” (Regulación de impulsos)

Descripción: Usando el modelo del semáforo:

Rojo: Identifico señales de peligro.

Amarillo: Pienso en las consecuencias.

Verde: Actúo con estrategias de autocuidado.

Objetivo: Desarrollar autocontrol ante situaciones críticas.

Técnica: Técnicas de autocontrol + toma de decisiones.

3. “Mi caja de herramientas” *(Estrategias de afrontamiento)

Descripción: El adolescente diseña su "caja de herramientas" personal con actividades, personas de apoyo, frases motivadoras, técnicas de distracción y recursos que puede usar cuando siente ganas de consumir.

4. “Contrato conmigo mismo” (Compromiso personal)

Descripción: Se elabora un contrato escrito donde el adolescente establece su compromiso con su proceso, identifica señales de alerta temprana y escribe a quién acudirá si se siente en riesgo.

Tareas:

Realizar registro de riesgo semanal:

Situación difícil

Emoción asociada

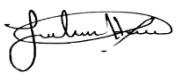
Pensamiento automático

Cómo lo enfrenté

Qué haría mejor la próxima vez

Canalización: Si_x_ No____

Área a la que se canalizó: medicina general



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591