Fecha: 27/06/2025

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

Objetivos: 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 semáforo de mi entorno” dibujar un semáforo

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?
El adolescente escribe en cada luz del semáforo:
Rojo (me hace daño): Personas, lugares o situaciones que me presionan o me llevan a comportarme mal (pelear, consumir, desafiar normas).
Amarillo (me confunden): Personas o espacios que a veces me ayudan y otras me afectan; generan dudas o me estresan.
Verde (me hacen bien): Personas y entornos que me cuidan, me escuchan o me hacen sentir seguro/a.

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

2. Técnica práctica: Respuesta asertiva
Ejercicio: Aprender a decir NO sin agresividad. Practicar una frase de escape ante presión de grupo, por ejemplo:
“No quiero meterme en eso.”
“Prefiero irme.”
“Eso no va conmigo.”
Reforzar que tener control no es ser débil, sino valiente.

Tareas:
El adolescente debe escribir una situación real reciente en la que sintió presión o malestar social, y responder:
¿Qué hice en ese momento?
¿Cómo me sentí después?
¿Qué haré diferente la próxima vez?

Canalización: Si__ No__X__

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591