	Plan de Intervenciones Colectivas PIC Plan de Intervención	

Fecha: 22/06/2025

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

Objetivos: Explorar la función emocional del cutting y las autolesiones para psicoeducar al adolescente y profundizar tema de su interés desarrollando la habilidad de la empatía ante esta situación.

Técnicas a utilizar: psicoeducacion-(TCC)

Actividades a desarrollar:

1. Explicación acerca del cutting, factores desencadenantes y factores de riesgo, brindar comprensión de que el cutting muchas veces regula emociones intensas y conocer sobre otras formas de hacerlo sin lastimarse.

Se dan a conocer alternativas breves y controladas, como:

Rayar fuerte un papel con lápiz rojo

Apretar hielo en la mano

Escribir lo que siento y romper el papel

Respiración controlada (4–4–4–4)

Ponerse una liga en la muñeca (NO como castigo, sino para detenerse y pensar)

2. Practicar la habilidad de la empatía ante un compañero que puedo estar atravesando por esta situación.

Contención emocional y escucha activa

"Estoy aquí para ayudarte a entender lo que sientes, no para juzgarte. Muchas personas se hacen daño no porque quieran morir, sino porque no saben cómo calmar su dolor."

Preguntas clave:

¿Qué suele pasar antes de que te hagas daño?

¿Qué sientes en ese momento? ¿Qué piensas de ti?

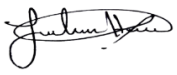
¿Qué pasa después?

Reflexionar y practicar al presenciar o conocer sobre un compañero que puede estar actuando así y autolesionándose.

Tareas:
¿Cómo aportarías positivamente a una persona que quiere hacerse daño a sí misma, como actuarias y que le dirias para que esta persona puedo salir de esta situación?

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:



FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591