Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Isabel Cristina Ospina

Documento de identidad del Usuario: 1016050028

Teléfono de contacto: 3206082201

Dirección completa: Sector la cruz

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Psicóloga

Dimensión y línea de intervención: Dimensión de convivencia Social y Salud Mental

Objetivo general: Reducir y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes mediante una intervención psicológica individual enfocada en el autoconocimiento, la toma de conciencia, el fortalecimiento de la autoestima y la promoción de factores protectores.

Objetivos específicos:

- Explorar las razones personales y emocionales que han llevado al adolescente a consumir.
- Informar sobre los riesgos y efectos negativos del uso de sustancias psicoactivas desde una perspectiva clara y realista.
- Favorecer la toma de conciencia sobre las consecuencias del consumo en diferentes áreas de su vida.
- Fortalecer las habilidades personales de afrontamiento ante la presión social y situaciones difíciles.
- Estimular la construcción de un plan de vida libre de consumo, basado en metas personales y valores propios.

Técnicas a utilizar:

- Entrevista motivacional
- Análisis funcional del consumo
- Línea de la vida (enfoque reflexivo)
- Técnica de toma de decisiones
- Reestructuración cognitiva
- Rol-playing para presión de grupo
- Técnicas de autocontrol y alternativa conductual

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: ¿Por qué empecé? ¿Qué me llevó ahí?

Objetivo: Explorar los motivos personales, sociales y emocionales que llevaron al adolescente a acercarse al consumo.

1. Bienvenida:

- Se establece un espacio libre de juicio, validando la complejidad de hablar sobre el consumo.
- Se enfatiza que el objetivo no es señalar ni etiquetar, sino **comprender**.

Frase sugerida:

“No quiero juzgarte. Quiero entender contigo por qué empezaste, cómo te sentiste y qué ha significado para ti. A partir de ahí, podemos buscar juntos otra forma de enfrentar las cosas.”

2. Actividad principal: “Mi línea de la vida y el consumo”

Materiales: Hoja larga con una línea de tiempo horizontal, lápices de colores.

Parte 1 – Construcción de la línea:

- Se pide al adolescente que trace su vida desde los 10 años hasta la actualidad.
- Sobre la línea, marcar:
    - Momentos significativos (buenos o difíciles)
    - Situaciones que generaron dolor, conflicto o vacío
    - Primer contacto con sustancias (si aplica) y eventos alrededor

Parte 2 – Reflexión guiada:

- Se analiza:
    - ¿Qué pasaba en tu vida cuando tuviste el primer acercamiento?

- ¿Cómo te sentías en esa época?
- ¿Qué función crees que cumplió el consumo en ese momento? (¿huida, pertenencia, curiosidad, presión?)
- ¿Qué perdiste o ganaste con esa decisión?

Esto con el propósito de ayudar a **reconstruir el sentido emocional del consumo** y **conectar con el adolescente detrás de la conducta**.

3. Cierre y reflexión:

- Se agradece la sinceridad y se reconoce su historia como punto de partida para transformar.
- Se pregunta:
  - ¿Qué aprendiste hoy sobre ti mismo?
  - ¿Hay algo que hayas recordado que no habías pensado desde entonces?

Sesión 2: ¿Qué me ha dejado? Consecuencias visibles e invisibles

Objetivo: Analizar el impacto del consumo en las diferentes áreas de su vida (familiar, personal, académica, emocional).

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se revisa cómo fue la experiencia escribiendo su historia.
- Se explora qué emociones surgieron al recordar.

2. Actividad principal: "El precio oculto del consumo"

Materiales: Hoja dividida en 4 áreas:
Yo mismo – Familia – Amigos – Escuela

Parte 1 – Análisis de impacto:

- En cada categoría se le guía con preguntas como:
  - ¿Cómo era antes del consumo y cómo es ahora?
  - ¿Qué se ha deteriorado o cambiado?
  - ¿Qué relaciones se han afectado?

Se le puede ayudar a llenar algo como esto:

Área	Antes del consumo	Después del consumo
Yo	Me sentía más activo	Me aíslo, tengo sueño
Familia	Me hablaban más	Me gritan, no confían
Amigos	Tenía amigos sanos	Me junto con los que fuman
Escuela	Me iba bien	Bajé el rendimiento

Parte 2 – El costo emocional:

- Se hace énfasis en **las consecuencias invisibles**, como:
  - Culpa
  - Miedo
  - Autoestima baja
  - Dependencia emocional de ciertas amistades
  - Desconexión de metas

Se puede usar una dinámica simbólica como cargar una mochila con objetos que representen “pesos” del consumo (papeles con palabras como “culpa”, “rechazo”, “mentiras”, etc.).

3. Cierre y reflexión:

- Se reconoce el valor de enfrentar esas consecuencias con honestidad.
- Se pregunta:
  - ¿Cuál ha sido el costo más alto?
  - ¿Qué no quieres seguir perdiendo?

SESIÓN 3: ¿Qué puedo hacer diferente? Alternativas para decir que no

Objetivo: Fortalecer habilidades de afrontamiento, toma de decisiones y manejo de presión social.

1. Bienvenida y retroalimentación

- Se lee o comenta la carta de despedida.
- Se valida como un paso de **empoderamiento y cierre**.

2. Actividad principal: “Mis decisiones, mis caminos” (40 minutos)

Parte 1 – Toma de decisiones informadas:

- Se presenta el esquema de **DECISIÓN RÁPIDA:**

Paso	Pregunta
D	¿Detengo lo que estoy haciendo y pienso?
E	¿Evalúo qué opciones tengo?
C	¿Cuáles son las consecuencias de cada opción?
I	¿Intento tomar la mejor decisión para mí?
S	¿Sigo esa decisión sin presión externa?

Se analiza una situación tipo:

“Estás en una fiesta y te ofrecen una sustancia. ¿Qué haces?”

Parte 2 – Role-playing:

- Se simulan 2 situaciones:
  - Escenario con presión grupal
  - Escenario con una persona cercana que insiste
- El adolescente practica decir NO de forma clara, sin sentirse débil ni culpable.
- Se le brindan frases modelo como:
  - “Estoy bien así, no me interesa”
  - “Tengo otras metas y esto no me ayuda”
  - “No quiero seguir en lo mismo, ya decidí otra cosa”

Objetivo: Que practique **resistencia a la presión social** y afirme su elección con seguridad.

3. Cierre y compromiso:

- Se refuerza la idea de que **no es débil quien dice NO, sino fuerte quien se cuida**.
- Se formula un compromiso con sus metas a futuro y se le motiva a escribir 3 acciones para comenzar a cuidarse más.

Cierre y motivación al cambio:

Objetivo: Promover la toma de conciencia y dejar una semilla de motivación.

Desarrollo:

Al finalizar, se le agradece al adolescente por compartir y por su disposición. Se

retoman sus propias palabras o reflexiones positivas. Se le invita a pensar en cómo quiere verse dentro de algunos años y si el consumo actual lo está acercando o alejando de esa imagen.
Se le presentan las tareas para la casa y se le anima a verlas como una forma de conocerse mejor, no como una obligación. Se puede cerrar con la pregunta:
"¿Qué crees que podrías empezar a hacer diferente desde hoy?"

Tareas para la casa:

Sesión 1:
Nombre: Mi historia sin filtros
Instrucción:
Escribir un relato breve (máx. 1 hoja) contando su historia con el consumo: cómo empezó, por qué, cómo se sintió, y qué le gustaría cambiar si pudiera volver atrás.
Objetivo: Continuar el proceso reflexivo y prepararse para trabajar las consecuencias.

Sesión 2:
Nombre: Carta de despedida
Instrucción:
Escribir una carta como si se despidiera del consumo. Puede incluir:

- Lo que le dio
- Lo que le quitó
- Lo que ya no está dispuesto a seguir permitiendo
- Lo que quiere empezar a construir

Sesión 3:
Nombre: Plan personal de cambio
Instrucción:
Diseñar un plan realista y personal para mantenerse alejado del consumo. Debe incluir:

1. ¿Qué quiero evitar?
2. ¿Qué me motiva a hacerlo?
3. ¿A quién puedo acudir si siento presión?
4. ¿Qué haré si tengo una recaída o tentación?

Canalización: Si__x_ No____

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930