Fecha: 24/06/2025

Nombre del usuario: MARIA FERNANDA VARGAS BETANCUR

Documento de identidad del Usuario: 1059812839

Teléfono de contacto: 3146281543

Dirección completa: CRA 3 N 18-95 APT 201

Nombre del profesional: JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

Profesión: PSICOLOGA

Dimensión y línea de intervención: SALUD MENTAL-ESCUCHADEROS

Objetivos: Fortalecer la identidad personal y emocional del adolescente, promoviendo la reflexión sobre su autoconcepto, su forma de regular emociones y su trato consigo mismo**.**
Técnicas a utilizar: Psicoeducación emocional sobre los “autos”

Actividades a desarrollar:
1. “Mi espejo interior” + Rueda de los autos
Exploración inicial: "¿Quién soy cuando nadie me mira?"
Preguntas guía:
¿Cómo te describirías a ti mismo/a?
¿Qué cosas te gustan de ti y cuáles no tanto?
¿Qué haces cuando te equivocas o fallas?
¿Cómo reaccionas cuando te sientes frustrado/a?
Identificar el nivel de autoconciencia, percepción personal y formas de autocuidado o autocastigo.

2. Actividad: “Mi espejo interior”

Material: Hoja dividida en 3 secciones con el dibujo de un espejo o un cuerpo humano.
Autoconcepto: ¿Cómo me veo? ¿Qué pienso de mí?
Autocontrol: ¿Qué emociones me cuesta manejar? ¿Cómo me controlo?

Autocompasión: ¿Qué me diría si fuera mi mejor amigo/a cuando cometo errores?

Reflexión final: ¿Estoy siendo mi crítico más duro o mi aliado?

Tareas:

Ejercicio práctico:

Inhalar profundo → Pensar: “No tengo que ser perfecto”

Exhalar → Pensar: “Estoy aprendiendo y está bien”

“Mi Diario de los Autos”

Durante 3 días escribir:

Algo que pensé de mí

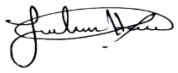
Una emoción difícil que manejé (autocontrol)

Algo amable que me dije a mí mismo (autocompasión)

Algo que aprendí sobre mí (autoconocimiento)

Canalización: Si__ No_X___

Área a la que se canalizó:



_____
FIRMA DEL PROFESIONAL
T.P 258591