Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: INTERVENCIÓN

FECHA: 30/05/2025	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: I.E.S Aureliano Flórez Cardona	04:00 PM	05:00 PM

TEMAS: Diálogo socrático de pensamientos y técnicas de respiración.

NOMBRE DEL MENOR: Sara Daniela Pérez Prado

PERSONA BENEFICIADA: Claudia Paola Pardo Delgado

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Validar el malestar emocional experimentado por la estudiante, desde una postura empática y no juiciosa.
- Trabajar sobre el pensamiento de “insuficiencia” mediante estrategias de cuestionamiento y reestructuración cognitiva.
- Fortalecer su autoconcepto a través de actividades de autoexploración y reconocimiento de habilidades.
- Continuar reforzando herramientas de regulación emocional y anclaje al presente.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. La sesión inició con un espacio de conversación libre, en donde se retomaron algunos de los temas previamente abordados en la caracterización. La estudiante mantuvo una actitud receptiva y participativa, mostrando disposición para continuar el proceso terapéutico.
2. Se abordó de forma directa el pensamiento central que ha venido afectando su estado de ánimo: **"soy insuficiente"**. A través de un **diálogo socrático**, se exploró el origen de esa idea, cuándo aparece, cómo influye en sus decisiones y emociones, y si existen evidencias reales que la respalden. Se trabajó en la formulación de pensamientos alternativos más equilibrados, como: *“puedo tener errores, pero eso no define mi valor”* o *“sigo aprendiendo y eso también es valioso”*.

3. Posteriormente, se implementó una **actividad de construcción del autoconcepto**: la estudiante completó un ejercicio llamado **"Quién soy yo cuando nadie me juzga"**, donde escribió frases sobre sí misma que reflejan sus talentos, pasiones, aspectos positivos de su personalidad y momentos donde se ha sentido orgullosa de lo que ha hecho. El propósito fue ayudarla a ver otras partes de sí misma más allá del dolor.

4. Se reforzó la técnica **5-4-3-2-1** para el manejo de ansiedad, haciendo énfasis en usarla durante momentos en los que sienta deseos de autolesionarse o esté sobrecargada emocionalmente. Además, se practicó la **respiración diafragmática**, reconociéndola como un recurso accesible para recuperar el control fisiológico y emocional.

5. Se le explicó que su gusto por el deporte puede ser una vía de regulación emocional saludable y poderosa, por lo cual se motivó a mantener esta actividad como hábito protector. Se reconoció esta práctica como un punto de orgullo personal, lo cual ayudó a reforzar la intervención sobre el autoconcepto.

CONCLUSIONES

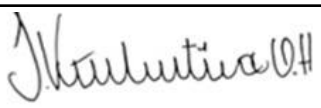
- La estudiante mantiene pensamientos de muerte y un autoconcepto deteriorado, por lo cual se requiere seguimiento continuo.
- Participó de forma activa en las dinámicas propuestas, mostrando comprensión y apertura emocional.
- Se identificó el pensamiento "soy insuficiente" como uno de los núcleos del malestar emocional, y se empezó un trabajo de reestructuración.
- El deporte y la disposición para recibir acompañamiento se destacan como factores protectores.
- Se refuerza la necesidad de continuar abordando la conducta autolesiva, no desde la prohibición, sino desde la validación y la propuesta de alternativas seguras.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Realizar un listado diario de **logros pequeños**, por mínimos que parezcan, para trabajar el autoconcepto y registro positivo. Continuar practicando las técnicas de **respiración y 5-4-3-2-1** al menos una vez por día.	**Paciente**	**Próxima sesión**

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA

NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIADA **Claudia Paola Pardo Delgado**	**Acudiente**	
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR **Manuel Camilo Castaño Yepez**	**Psicólogo**	
NOMBRE COORDINADOR PIC **Joan Valentina Ocampo Herrera**	**Cordinadora**	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las 05:00 PM, se da por terminada la reunión