Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SEGUIMIENTO		
FECHA: 09/07/2025	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: I.E.S Aureliano Flórez Cardona	10:00 AM	11:00 AM
TEMAS: Defusión cognitiva y tolerancia al malestar.		
NOMBRE DEL MENOR: Sara Daniela Pérez Prado **PERSONA BENEFICIADA: Claudia Paola Pardo Delgado**		

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Reforzar los aprendizajes adquiridos en la sesión de intervención sobre pensamientos disfuncionales e insuficiencia personal.
- Trabajar la técnica de **defusión cognitiva** para reducir la fusión con pensamientos negativos sobre el rendimiento académico.
- Introducir estrategias de **tolerancia al malestar**, reconociendo que no es necesario actuar desde la emoción o pensamiento, sino desde la consciencia del momento presente.
- Validar el estado emocional actual y fortalecer factores protectores.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Revisión de aspectos académicos y su impacto emocional**
   La menor refiere que no logró una mejora significativa en el ámbito académico, perdiendo seis materias. Este hecho intensificó la creencia de que es “insuficiente” y reforzó la comparación constante con su hermano, a quien describe como “perfecto”.
   Se validaron sus emociones de frustración y tristeza, reconociendo que estas no son indicadoras de fracaso sino una parte normal del proceso de aprendizaje. Se exploró la forma en que estas creencias afectan su autoestima y su percepción de valor personal.

2. **Psicoeducación en pensamientos, fusión y defusión cognitiva (Terapia de Aceptación y Compromiso – ACT)**
   Se explicó qué es un pensamiento, cómo puede parecer real y lógico, pero no

necesariamente es cierto ni útil. Se enseñó la diferencia entre estar fusionado con un pensamiento ("soy insuficiente") y observarlo con distancia ("estoy teniendo el pensamiento de que soy insuficiente").

Para reforzar esta comprensión se desarrollaron dos ejercicios terapéuticos:

- **Ejercicio de papel/pensamiento + conteo regresivo**: la menor escribió el pensamiento en una hoja, lo rompió en 10 pedazos, y mientras contaba de 50 a 0 en voz alta se le lanzaban los pedazos de papel. Su tarea era seguir contando sin dejar que los papeles permanecieran en su cuerpo. Esta metáfora mostró el esfuerzo que representa luchar contra pensamientos y cómo, en cambio, aprender a convivir con ellos puede ser menos costoso emocionalmente.

- **Ejercicio de repetición absurda**: la menor dijo en voz alta la frase “soy insuficiente” 15 veces, incluyendo una vez con la voz de un personaje gracioso. Se explicó que el objetivo no era ridiculizar el pensamiento, sino *desactivarlo*, quitarle poder, y verlo como lo que es: solo una construcción mental, no una verdad absoluta.

3. Aplicación de la técnica “Hoy presentamos la película…”

Se introdujo un ejercicio simbólico: “Hoy presentamos la película: *Sara no es suficiente*, protagonizada por Sara”, como una estrategia para observar con distancia los pensamientos difíciles, como si fueran parte de una historia mental y no de su identidad. Esta técnica promueve el yo observador y la metacognición, permitiéndole a la menor distanciarse del contenido emocional de sus pensamientos.

4. Validación emocional y enfoque en el aquí y el ahora

Se reiteró que no necesita luchar contra lo que siente, sino permitir que esas emociones estén presentes sin definir su valor como persona. Se trabajó el concepto de **tolerancia al malestar**, explicando que no siempre es necesario reaccionar impulsivamente ante lo que se piensa o siente. Se reforzó la importancia de centrarse en el momento presente como recurso de regulación emocional.

CONCLUSIONES

- La menor continúa presentando una autopercepción debilitada, intensificada por los recientes resultados académicos.

- No se identifican en esta sesión pensamientos suicidas ni conductas autolesivas actuales, pero se mantiene el antecedente, lo cual exige monitoreo constante.

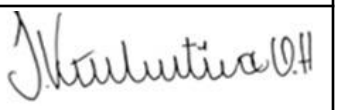
- Se observó buena disposición y apertura para los ejercicios terapéuticos propuestos, mostrando comprensión y compromiso.

- Las técnicas de defusión cognitiva y tolerancia al malestar fueron bien recibidas y constituyen herramientas clave para continuar el fortalecimiento emocional.

- Se destaca el uso de la metáfora y el juego terapéutico como vías efectivas para el abordaje emocional en adolescentes.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Practicar diariamente la frase "Estoy teniendo el pensamiento de que…" antes de cualquier juicio negativo sobre sí misma. **Crear una lista de títulos de "películas mentales"** que suele contarse (ej. "No soy suficiente", "Todos son mejores que yo"), con el fin de empezar a reconocerlas como ficciones mentales.	**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 11:00 AM, se da por terminada la reunión