Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No 4**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SESION FAMILIAR		
FECHA: 21/07/2025	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: I.E.S Aureliano Flórez Cardona	10:00 AM	11:00 AM

TEMAS: Caja de herramienta de tolerancia al malestar.

NOMBRE DEL MENOR: Sara Daniela Pérez Prado

PERSONA BENEFICIADA: Claudia Paola Pardo Delgado

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Informar a la familia sobre los avances terapéuticos y el proceso emocional que atraviesa la menor.
- Brindar psicoeducación sobre los pensamientos automáticos, la fusión cognitiva y su impacto en la autoestima.
- Promover una comunicación empática y validante en el entorno familiar.
- Generar estrategias de acompañamiento desde casa, sin invalidar el malestar emocional de la menor.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Durante la sesión se contó con la presencia activa de la madre y otro familiar significativo. Se inició contextualizando la situación académica de la menor, explicando cómo la pérdida de seis materias ha intensificado pensamientos de “no ser suficiente”, especialmente en comparación con su hermano. Se enfatizó que estas creencias no solo afectan su estado de ánimo, sino también su autovaloración, generando frustración, tristeza y retraimiento.
2. Se explicó a la familia qué es un **pensamiento automático negativo** y cómo estos pueden parecer reales o lógicos, aunque no lo sean. Se abordó la idea de **fusión cognitiva**, es decir, cuando la persona cree completamente en lo que piensa, como si fuese una verdad absoluta. También se describió el concepto de **defusión**, que es la capacidad de observar los pensamientos con distancia, sin dejar que definan la identidad o el valor personal.
3. Se compartieron algunos ejercicios trabajados en sesión individual, como:

- La metáfora del papel con pensamientos lanzado mientras cuenta regresivamente (mostrar el costo de luchar contra lo que se piensa).

- La repetición absurda de frases para debilitar el poder del pensamiento negativo.

- El recurso simbólico de “la película mental” para fortalecer el yo observador y promover metacognición.

4. Se invitó a la familia a no contradecir ni minimizar directamente los pensamientos de la menor, sino a **escuchar, validar y ayudarla a observar sus pensamientos desde fuera**, sin reforzar etiquetas como “débil”, “dramática” o “inmadura”.
5. Se trabajó también el concepto de **tolerancia al malestar**, explicando que sentirse mal no significa estar mal, y que parte del proceso terapéutico es permitir que la menor experimente sus emociones sin invalidarlas ni reprimirlas.
6. Se trabajó con la madre para ayudarle a identificar que el rendimiento académico, si bien es importante, no debe ser el único referente del bienestar de su hija. Se promovió una mirada más comprensiva del proceso emocional, así como el reconocimiento del papel de la familia como factor protector.
7. **Finalmente, se explicó que esta sesión corresponde al cierre del proceso de intervención bajo la Estrategia RBC, destacando los logros obtenidos y brindando recomendaciones para continuar el acompañamiento desde el entorno familiar.**

CONCLUSIONES

- La familia mostró disposición para comprender los procesos emocionales y cognitivos que está atravesando la menor.
- Se reforzó la importancia de validar sus emociones, sin intentar “arreglarlas” de inmediato ni comparar su proceso con el de otros miembros de la familia.
- La madre comprendió que el bajo rendimiento académico no es el problema central, sino un detonante que activó creencias preexistentes de insuficiencia.
- Se enfatizó que la familia puede ser un factor protector si actúa desde la comprensión, el acompañamiento y la aceptación emocional.
- **Con esta sesión se finaliza la intervención por la Estrategia RBC, dejando a la menor con un mayor grado de conciencia emocional, habilidades básicas de afrontamiento, y una red familiar sensibilizada para continuar brindando apoyo.**

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Evitar comparaciones entre hermanos, especialmente en lo académico o conductual. Cuando la menor exprese pensamientos negativos, no contradecirlos de inmediato; en su lugar, usar frases como: ● “Veo que eso te afecta mucho”	**Paciente y Acudiente**	**Próxima sesión**

● "¿Qué podrías decirte a ti misma diferente en este momento?" Establecer momentos diarios breves para conversar sin juicios, con preguntas abiertas ("¿Cómo estuvo tu día?", "¿Hubo algo difícil que quisieras compartir?"). Recordar que el cambio emocional no es inmediato, y el proceso terapéutico requiere tiempo y constancia.		

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