Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Andrés Borja

Documento de identidad del Usuario: 1110061432

Teléfono de contacto: 3128337535

Dirección completa: Sector san bernardo

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Psicóloga

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

Objetivo general: Brindar acompañamiento psicológico individual a adolescentes con baja autoestima asociada a la experiencia de soledad, promoviendo la identificación emocional, la autovaloración y el desarrollo de habilidades de vínculo y expresión**.**

Objetivos específicos:

- Explorar el vínculo entre la experiencia de soledad y la percepción negativa de sí mismo.
- Identificar pensamientos automáticos que afectan la autoestima.
- Promover la autoaceptación, el reconocimiento de cualidades personales y el cuidado emocional.
- Fomentar la apertura emocional como base para establecer conexiones afectivas con otros.
- Reforzar la construcción de una identidad basada en el respeto, la autenticidad y el valor propio.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación emocional
- Reestructuración cognitiva
- Técnica de “mi red invisible”
- Entrenamiento en habilidades sociales

- Técnicas de autocompasión
- Diario de pensamientos positivos
- Activación de recuerdos protectores
- Visualización guiada

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: ¿Estoy solo o me siento solo?

Objetivo: Explorar las emociones, pensamientos y creencias asociadas a la soledad y cómo estas impactan su autoestima.

1. Bienvenida y encuadre:

- Se brinda un espacio seguro donde el adolescente pueda expresarse sin temor al juicio.
- Se establece que la soledad es una experiencia humana común, pero que su interpretación puede influir profundamente en el bienestar emocional.

Frase sugerida:
"Estar solo no siempre significa estar mal. Lo importante es entender cómo te estás sintiendo contigo mismo cuando estás solo."

2. Actividad principal: "Mi diálogo interior en soledad"

Objetivo: Identificar los pensamientos y emociones que surgen cuando el adolescente se siente solo, y cómo estos afectan su autoimagen.

Materiales: Hoja dividida en tres columnas, tarjetas de emociones, lápiz.

Desarrollo paso a paso:

1. **Exploración de experiencias:**
    - Se le invita a recordar momentos recientes en los que se sintió solo.
    - Se le pregunta:
        - ¿Dónde estaba?
        - ¿Qué pensó en ese momento?
        - ¿Qué sintió físicamente y emocionalmente?
2. **Registro estructurado:**
    - En una hoja dividida en 3 columnas, el adolescente registra:

Situación	Pensamientos que tuvo	Emociones que sintió
Nadie me escribió hoy	"No le importo a nadie"	Tristeza, ansiedad
Estuve solo en el descanso	"No tengo amigos"	Vergüenza, soledad

3. **Reestructuración inicial:**
    - Se introducen preguntas para analizar los pensamientos:
        - ¿Eso que piensas es 100% cierto?
        - ¿Alguna vez alguien te ha demostrado lo contrario?
    - Se construyen pensamientos alternativos:

"Tal vez hoy nadie me escribió, pero eso no significa que no le importe a nadie."
"Estoy solo ahora, pero puedo buscar formas de conectar con otros."

4. **Refuerzo del valor personal:**
    - Se exploran cualidades personales que el adolescente considera valiosas en sí mismo, aunque no siempre sean reconocidas por otros.

3. Cierre de la sesión:

- Se valida su vivencia y se refuerza la idea de que **la autoestima no debe depender únicamente de la compañía externa**.

Sesión 2: Descubrir que no estoy tan solo

Objetivo: Identificar las redes de apoyo existentes (visibles o invisibles) y promover la percepción de conexión y pertenencia.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se revisa el diario emocional.
- Se explora si hubo momentos en los que la soledad fue más soportable o en los que se sintió acompañado.

2. Actividad principal: "Mi red invisible"

Objetivo: Reconocer personas significativas y recursos personales que pueden brindar apoyo, aunque no siempre estén presentes físicamente.

Materiales: Hoja grande o cartulina, colores, regla, stickers.

Desarrollo paso a paso:

1. **Dibujo de la red:**
    - En el centro se dibuja un círculo con su nombre.
    - A su alrededor se trazan otros círculos con personas que han estado en su vida: familia, amigos, profesores, incluso personajes ficticios o figuras espirituales.
2. **Clasificación por cercanía:**
    - Se asignan colores según el nivel de confianza:
        - Verde: personas con las que puede hablar de sus emociones
        - Amarillo: personas que le hacen sentir bien, aunque no lo escuchen del todo
        - Azul: personas a las que puede acudir si necesita algo práctico
3. **Reconexión simbólica:**
    - Se identifican tres personas de la red con las que podría reconectar o acercarse.
    - Se reflexiona: ¿qué podrías decirles?, ¿cómo te gustaría acercarte?, ¿qué necesitarías de ellos?
4. **Visualización guiada:**
    - Se le guía en una breve visualización donde imagina que está acompañado por una de esas personas en un momento difícil, y recibe de ella palabras de consuelo o aliento.

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza que **no todo vínculo requiere presencia física constante para ser valioso**.
- Se invita a cultivar esos lazos.

Sesión 3: Empezar a quererme en mi propia compañía

Objetivo: Fomentar el fortalecimiento de la autoestima a través del reconocimiento personal, la autocompasión y el disfrute de la propia compañía.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se conversa sobre la experiencia de reconectar con alguien o escribir el mensaje de conexión.
- Se valida el esfuerzo y se reconoce cualquier cambio en la percepción de la soledad.

2. Actividad principal: "Soy suficiente"

Objetivo: Fortalecer el amor propio y la autoaceptación a través del reconocimiento de cualidades personales y del disfrute de espacios individuales.

Materiales: Hoja, espejo pequeño (opcional), tarjetas, colores, sobres.

Desarrollo paso a paso:

1. **Reconocimiento de logros:**
    - Se le pide escribir al menos 5 logros personales, sin importar su tamaño.
      Ej: "He ayudado a alguien", "He sobrevivido a un día difícil", "He aprendido algo nuevo".
2. **Cualidades personales:**
    - Se realiza una lluvia de ideas de características positivas que posee: paciente, creativo, leal, amable, fuerte.
    - Se le anima a elegir 3 y escribir cómo las ha demostrado en su vida.
3. **Mensaje frente al espejo:**
    - Se le invita a escribir una frase dirigida a sí mismo, para repetir en momentos de soledad:

"Estoy conmigo y eso también vale."
"Mi compañía es suficiente."
"Puedo estar solo sin sentirme vacío."

    - Si se siente cómodo, puede repetirla frente al espejo o grabarla en su celular para escucharla después.
4. **Carta al yo futuro:**
    - Escribe una carta para sí mismo dentro de un mes, recordándole lo valioso que es y dándole ánimo si vuelve a sentirse solo.

3. Cierre de la sesión:

- Se le entrega la carta en un sobre y se le sugiere abrirla en un momento donde necesite recordarse su valor.

“Estar contigo mismo puede ser incómodo al principio, pero es también el camino hacia el amor propio más profundo.”

Tareas para la casa:

Sesión 1:
Nombre: Mi diario emocional de soledad
Instrucción: Durante la semana, registrar 3 momentos en los que se haya sentido solo. Para cada uno, escribir:

- ¿Qué pensé?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?

Sesión 2:
Nombre: Un mensaje de conexión
Instrucción: Durante la semana, escribirle o hablarle a una de las personas de su red (real o simbólica), agradeciendo algo o simplemente expresando cómo se siente.
Si no desea hacerlo directamente, puede escribirlo y guardarlo.

Sesión 3:
Nombre: Cita conmigo mismo
Instrucción: Planear un momento de la semana para estar consigo mismo de forma intencional, haciendo algo que disfrute: leer, dibujar, ver una película, escribir. Luego anotar:

- ¿Cómo me sentí antes?
- ¿Cómo me sentí durante?
- ¿Qué descubrí de mí?

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez C.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930