Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Angie Lorena Botero

Documento de identidad del Usuario: 1054555368

Teléfono de contacto: 3122049051

Dirección completa: Sector centro

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 sintomatología depresiva, promoviendo el fortalecimiento de la salud mental, el reconocimiento de emociones y la construcción de recursos personales de afrontamiento.

Objetivos específicos:

- Identificar los factores emocionales, sociales y cognitivos que están influyendo en el estado de ánimo del adolescente.
- Promover la expresión y validación emocional como parte del cuidado personal.
- Enseñar estrategias de regulación emocional y pensamiento positivo realista.
- Fortalecer la autoestima y los vínculos de apoyo como factores protectores.
- Promover el autocuidado y la búsqueda activa de ayuda cuando sea necesario.

Técnicas a utilizar:

- Escucha activa y entrevista empática
- Psicoeducación emocional (modelo cognitivo-conductual)
- Registro de pensamientos y emociones
- Técnica de externalización simbólica
- Reestructuración cognitiva

- Visualización guiada
- Activación conductual
- Técnicas de autocuidado y gratitud

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: Dándole nombre a lo que siento

Objetivo: Explorar los síntomas emocionales, cognitivos y físicos de la depresión a través del reconocimiento y expresión de las emociones.

1. Bienvenida y apertura

- Se establece un ambiente de confianza y se explica que en esta primera sesión se trabajará la **identificación emocional**.
- Se utiliza un lenguaje cercano y validante:

"A veces sentimos un cansancio o una tristeza que no entendemos del todo. Hoy vamos a darle nombre a esas sensaciones para que no te controlen más en silencio."

2. Actividad principal: "Mi mochila emocional"

Objetivo: Explorar y expresar las emociones que el adolescente ha estado "cargando" sin procesar, para permitir la verbalización de su malestar.

Materiales: Dibujo de una mochila en una hoja, tarjetas o papeles, colores, lápiz.

Desarrollo detallado paso a paso:

1. **Introducción simbólica:**
    - Se le muestra al adolescente la imagen de una mochila vacía y se le dice:

"Esta mochila representa tu mundo interior. A veces, sin darnos cuenta, vamos metiendo emociones que no expresamos y terminamos cargando mucho peso emocional."

2. **Llenado de la mochila:**
    - Se le entregan tarjetas en blanco y se le invita a escribir o dibujar una emoción o pensamiento que ha estado sintiendo últimamente (tristeza, culpa, vacío, miedo, insomnio, baja autoestima, etc.).

- Cada tarjeta se “guarda” dentro del dibujo de la mochila (puede pegarse simbólicamente en el papel o guardarse en una bolsita).
- Por cada tarjeta se pregunta:
  - ¿Desde cuándo sientes esto?
  - ¿Qué lo provoca?
  - ¿Qué haces cuando lo sientes?
  - ¿Se lo cuentas a alguien?

3. **Reflexión guiada:**
   - Se analizan las emociones más frecuentes o repetidas.
   - Se ayuda a identificar si hay un patrón depresivo (por ejemplo: desesperanza, cansancio persistente, falta de interés en lo que antes disfrutaba).
4. **Psicoeducación:**
   - Se explica de manera sencilla qué es la depresión, aclarando que no es “estar loco” ni “ser débil”, sino una condición de salud mental que puede tratarse.
   - Se normaliza pedir ayuda:

“Sentirse así no te hace menos. Hablarlo, en cambio, te hace valiente.”

3. Cierre de la sesión

- Se agradece su apertura y se le felicita por comenzar a “vaciar” su mochila emocional.
- Se hace un pequeño ritual simbólico: dejar una tarjeta afuera de la mochila para marcar el inicio del proceso de sanación.

Sesión 2: Rompiendo el silencio interior

Objetivo: Trabajar la expresión emocional desde lo simbólico y cognitivo, ayudando al adolescente a nombrar su malestar y comenzar a resignificar su historia personal.

1. Bienvenida y retroalimentación de tarea

- Se revisa el diario de emociones.
- Se explora:
  - ¿Qué emociones se repiten más?

- ¿Te resultó fácil o difícil escribirlo?

2. Actividad principal: "La carta que no dije"

Objetivo: Favorecer la expresión emocional de lo no dicho, lo reprimido o lo que pesa en el mundo interno del adolescente.

Materiales: Hojas, sobre, bolígrafos, colores.

Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción del ejercicio:**
   - Se le explica que escribirá una carta, pero **no necesariamente para entregar**, sino para liberar emociones. Puede ser para:
     - Una persona que lo ha herido
     - Él mismo en otro momento de su vida
     - A alguien que ha perdido o que no escucha
     - O incluso a "la tristeza" o "la depresión" como si fueran personajes
2. **Redacción libre de la carta:**
   - Se le invita a escribir sin censura, usando frases como:
     - "Me duele que…"
     - "Nunca dije que…"
     - "Te perdono por…"
     - "Me gustaría que supieras que…"
   - Puede usar dibujos, garabatos o tachones si desea.
3. **Lectura simbólica y reflexión:**
   - Se le pregunta si quiere leerla en voz alta (opcional).
   - Luego se reflexiona:
     - ¿Qué sentiste al escribir esto?
     - ¿Hay algo que ya no necesitas cargar?
     - ¿Qué te gustaría decirte a ti mismo ahora?
4. **Cierre simbólico:**
   - Puede guardar la carta en un sobre y escribir "para leer cuando me sienta perdido".
   - O romperla si desea simbolizar que deja atrás ese dolor.

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza la idea de que **sentir y expresar no lo debilita, sino que le da control y claridad**.
- Se reconoce su esfuerzo emocional.

Sesión 3: Volver a encender mi luz

Objetivo: Estimular la esperanza, la activación emocional positiva y la creación de hábitos de autocuidado como parte del fortalecimiento del bienestar.

Estructura de la sesión

1. Bienvenida y retroalimentación de tarea

- Se pregunta cómo fue escribir el diario de gratitud.
- ¿Le costó? ¿Le ayudó a enfocarse en cosas positivas?

2. Actividad principal: "Mi caja de primeros auxilios emocionales"

Objetivo: Crear una caja simbólica y personalizada con herramientas, frases y objetos que le ayuden a reconectar consigo y autorregularse en momentos de tristeza profunda o desesperanza.

Materiales: Caja decorativa (puede ser de cartón), tijeras, marcadores, revistas, hojas, papel, cinta.

Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción del ejercicio:**
    - Se le dice:

"Hoy vas a crear tu propia caja de primeros auxilios emocionales. Es como una caja que puedes abrir cuando estés mal y necesites reconectarte contigo."

2. **Construcción:**
    - Se le guía para armar su caja con elementos simbólicos como:
        - **Frases que lo motiven** (pueden ser escritas o recortadas)
        - **Fotos o dibujos que le generen alegría o calma**
        - **Actividades o recursos que le hacen bien** (leer, caminar, música)
        - **Lista de personas con las que puede hablar**

- **Recuerdo de momentos en los que se ha sentido fuerte o valioso**

3. **Decoración personalizada:**
    - Se decora por fuera con mensajes positivos o palabras clave como “valentía”, “esperanza”, “amor propio”, etc.

3. Cierre de la sesión:

Se valora todo el trabajo realizado.

- Se dice al adolescente que esta caja representa **su compromiso consigo mismo**, y que puede agregarle cosas siempre que lo necesite.

Frase de cierre sugerida:

“Tú tienes dentro de ti todo lo que necesitas para sanar. Esta caja solo te lo va a recordar.”

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Diario de emociones

Instrucción: Durante los próximos 5 días, antes de dormir, escribir al menos una emoción sentida en el día, qué la provocó y cómo reaccionó ante ella.

Día	Emoción	Situación que la provocó	¿Cómo reaccioné?
Lunes	Tristeza	Me sentí ignorado	Me encerré en mi cuarto

Sesión 2:

Nombre: Diario de gratitud

Instrucción: Escribir cada noche 3 cosas por las que se sintió agradecido, por pequeñas que sean.

Esto busca reforzar conexiones positivas y activar regiones cerebrales asociadas al bienestar.

Sesión 3:

Nombre: Mi plan de bienestar emocional

Instrucción: Elaborar un plan con 5 acciones semanales que se comprometa a realizar para cuidar su salud mental.

Día	Acción de autocuidado	¿Cómo me sentí al hacerlo?
Lunes	Salí a caminar 20 minutos	Más despejado y tranquilo

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930