Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Angie Viviana Tinjacá

Documento de identidad del Usuario: 1012358798

Teléfono de contacto: 3126962544

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: Intervenir psicológicamente de manera individual en adolescentes con conductas desafiantes, promoviendo la autorregulación emocional, el reconocimiento del impacto de sus acciones, el fortalecimiento de la autoestima y la incorporación de alternativas adecuadas de expresión.

Objetivos específicos:

- Identificar las emociones y pensamientos que preceden a las conductas desafiantes.
- Comprender el impacto de sus acciones en sí mismo y en los demás.
- Brindar estrategias de autocontrol y resolución de conflictos.
- Promover la responsabilidad personal y la toma de decisiones conscientes.
- Fomentar la comunicación asertiva y el respeto por los límites.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación sobre conductas desafiantes
- Análisis funcional de la conducta
- Técnica de control de impulsos
- Técnica de solución de problemas
- Role-playing
- Reestructuración cognitiva

- Refuerzo positivo

Actividades a desarrollar:

SESIÓN 1: ¿Por qué actúo así? Comprendiendo mis reacciones

Objetivo: Identificar situaciones, emociones y pensamientos que desencadenan conductas desafiantes.

1. Bienvenida y encuadre:

- Se establece un ambiente de confianza y sin juicio.
- Se explica que "desafiar" no es un problema en sí, pero se vuelve dañino cuando interfiere con sus relaciones, metas o bienestar.

"No vamos a juzgar tus reacciones, sino a entender por qué aparecen y cómo podrías actuar diferente si quisieras."

2. Actividad principal: "Lo que hay detrás del desafío"

Objetivo: Identificar patrones de conducta desafiante y sus detonantes emocionales y cognitivos.

Materiales: Hoja con tabla de análisis, tarjetas de emociones, lápiz.

Desarrollo paso a paso:

1. **Exploración de ejemplos concretos:**
    - Se le invita a recordar al menos 2 situaciones recientes en las que respondió de forma desafiante:
        - Desobedecer
        - Contradecir con tono retador
        - Burlarse
        - Rechazar autoridad
        - Provocar a otros
2. **Registro en tabla:**
   Se registra la siguiente información en una tabla:

Situación	¿Qué sentí?	¿Qué pensé?	¿Qué hice?	¿Qué pasó después?

3. **Análisis funcional de la conducta:**
    - Se reflexiona si la conducta desafiante fue una forma de:
        - Protegerse emocionalmente
        - Llamar la atención
        - Controlar una situación
        - Reafirmar identidad
4. **Introducción a la autorregulación:**
    - Se presenta la idea de que el autocontrol no significa reprimir, sino **elegir cómo responder** para sentirse mejor consigo mismo y con los demás.

3. Cierre de la sesión:

- Se valida su disposición a explorar su conducta sin juzgarla.
- Se motiva a identificar qué emociones suelen disparar esas reacciones.

SESIÓN 2: Puedo elegir cómo reaccionar

Objetivo: Brindar herramientas de autocontrol y solución de conflictos para manejar conductas desafiantes.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se revisan los registros de reacciones.
- Se reconoce el esfuerzo por observar sus emociones y respuestas.

2. Actividad principal: "Semáforo de mis decisiones"

Objetivo: Aprender a detenerse antes de reaccionar impulsivamente y a elegir respuestas más constructivas.

Materiales: Tarjetas de colores (rojo, amarillo, verde), hoja con esquema de resolución de problemas, ejemplos prácticos.

Desarrollo paso a paso:

1. **Técnica del semáforo:**
    - Se explica:
        - 🔴 **ROJO:** Alto → Identifica la emoción y detén el impulso

- 🟡 **AMARILLO:** Piensa → ¿Qué está pasando? ¿Qué opciones tengo?
- 🟢 **VERDE:** Actúa → Elige la opción que no te haga daño ni dañe a otros

2. **Aplicación a sus propias experiencias:**
   - Con base en una de sus conductas desafiantes, se guía al adolescente a completar el esquema del semáforo:
     - ¿Qué sentí?
     - ¿Qué quería hacer?
     - ¿Qué opciones tenía?
     - ¿Cuál habría sido una mejor elección?
3. **Técnica de solución de problemas:**
   Se enseña una forma simple de resolver conflictos sin desafiar:
   - Identifico el problema
   - Pienso al menos 2 soluciones
   - Evalúo consecuencias
   - Elijo y pruebo la mejor
   - Evalúo cómo funcionó
4. **Mini dramatización:**
   - Se ensaya con el adolescente una situación hipotética donde se le provoca y debe aplicar el semáforo + solución de problemas.

3. Cierre de la sesión:

- Se destaca que **reaccionar con calma no es rendirse**, sino tomar el control de sí mismo.

SESIÓN 3: Me respeto, respeto a los demás

Objetivo: Promover una autoimagen positiva basada en el respeto mutuo y el valor personal, como base para modificar conductas desafiantes.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se conversa sobre las situaciones en las que aplicó el semáforo y las soluciones.

- Se reconocen los avances y las dificultades.

2. Actividad principal: "Quiero que me vean así"

Objetivo: Reflexionar sobre cómo quiere que lo vean los demás y cómo su conducta puede reforzar o alejar esa imagen.

Materiales: Hoja de trabajo, espejo (opcional), tarjetas de adjetivos positivos y negativos.

Desarrollo paso a paso:

1. **Autoimagen actual vs deseada:**
    - Se pregunta:

¿Cómo crees que te ven tus profesores, tus padres, tus compañeros?

¿Cómo te gustaría que te vieran?

2. **Construcción del "yo valioso":**
    - Elige 3 adjetivos que le gustaría cultivar (ej: fuerte, respetuoso, confiable).
    - Describe cómo puede demostrar esos valores en su comportamiento diario.
3. **Visualización guiada:**
    - Se le guía a imaginar una situación desafiante futura (alguien lo reta o lo provoca), pero en ella logra mantener el control y ser respetuoso consigo mismo y con los demás.
4. **Compromiso personal:**
    - Escribe un compromiso tipo contrato con una afirmación:

"Hoy decido actuar desde el respeto que merezco y que puedo dar."

3. Cierre de la sesión:

- Se entrega el compromiso firmado para guardar como recordatorio.
- Se refuerza que **ser desafiante no es ser fuerte, pero ser respetuoso contigo y con otros sí lo es**.

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Registro de mis reacciones

Instrucción: Durante la semana, anotar 2 o más situaciones en las que haya sentido ganas de desafiar o haya actuado así. Para cada una:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué podría hacer diferente?

Sesión 2:

Nombre: Puse en rojo y pensé

Instrucción: Aplicar el semáforo en 2 situaciones reales durante la semana. Registrar:

- ¿Qué pasó?
- ¿Pude detenerme?
- ¿Qué opción elegí?
- ¿Qué resultado obtuve?

Sesión 3:

Nombre: ¿Me acerqué a lo que quiero ser?

Instrucción: Anotar 3 situaciones de la semana en las que haya actuado como la persona que desea ser.

- ¿Qué hice?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué aprendí sobre mí?

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez C.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930