**Fecha:** 21 de agosto de 2025

**Nombre del usuario:** Elizabeth Lozano Cardona

**Documento de identidad del Usuario:** 1110176609

**Teléfono de contacto:** 3176115015

**Dirección completa:** Ciudadela el prado

**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**