Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Estiven Londoño Londoño

Documento de identidad del Usuario: 1059119567

Teléfono de contacto: 3226205798

Dirección completa: Sector Chiquinquirá

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Psicóloga

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

Objetivo general: Fortalecer el reconocimiento y la aceptación de normas y límites en adolescentes, promoviendo la autorregulación, la responsabilidad personal y la convivencia respetuosa.

Objetivos específicos:

- Explorar el concepto personal que el adolescente tiene sobre las reglas y la autoridad.
- Identificar las consecuencias positivas y negativas de actuar sin límites.
- Enseñar habilidades de autorregulación y toma de decisiones conscientes.
- Fomentar el compromiso personal con acuerdos básicos que promuevan el respeto mutuo.
- Iniciar el desarrollo de un plan personal de normas internas como forma de autocuidado.

Técnicas a utilizar:

- Técnica del semáforo conductual
- Reestructuración cognitiva
- Escalas de autorregulación
- Clarificación de valores
- Visualización de consecuencias

- Contrato conductual simbólico

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: ¿Qué pasa cuando no hay límites?

Objetivo: Identificar conductas desreguladas y sus consecuencias personales, sociales y familiares.

1. Bienvenida y apertura:

- Se genera un espacio de confianza, sin juicio.
- Se le explica que el objetivo de hoy es **explorar cómo actúa, por qué lo hace y qué pasa después**.

Frase sugerida:
"Hoy vamos a revisar algunas decisiones que has tomado y qué ha pasado luego. No para señalarte, sino para ver si podrías elegir distinto cuando quieras obtener resultados distintos."

2. Actividad principal: "Mi semáforo de decisiones"
Objetivo: Ayudar al adolescente a identificar los impulsos que lo llevan a actuar sin límites y reflexionar sobre las consecuencias de sus conductas.
Materiales: Hoja con dibujo de semáforo (rojo, amarillo y verde), tarjetas de ejemplos conductuales, marcadores.
Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción simbólica:**
    - Se le presenta el semáforo como herramienta de autorregulación:
        - 🔴 Rojo: Conductas impulsivas o riesgosas
        - 🟡 Amarillo: Conductas dudosas o límites difusos
        - 🟢 Verde: Conductas positivas, respetuosas, responsables
2. **Análisis de conductas propias:**
    - Se le entregan tarjetas con ejemplos o se le invita a escribir conductas propias recientes (llegar tarde, insultar, mentir, faltar a clase, discutir, romper reglas, etc.).
    - Se colocan en el semáforo según el impacto:

- ¿Fue destructivo o respetuoso?
- ¿Lo hiciste sabiendo que iba a traer consecuencias?
- ¿A quién afectó más?
- ¿Qué buscabas cuando actuaste así?

3. **Reflexión guiada:**
    - Se analiza si el adolescente tiene normas claras en casa, escuela o consigo mismo.
    - Se pregunta:
        - ¿Quién pone las reglas en tu vida?
        - ¿Sientes que te ha faltado guía o acompañamiento?
        - ¿Crees que no tener límites te ha ayudado o perjudicado?

3. Cierre de la sesión:

- Se refuerza la idea de que los límites **no son castigos**, sino **formas de protección y guía para lograr lo que uno quiere sin lastimar a otros ni a uno mismo**.

Sesión 2: ¿Para qué sirven las normas?

Objetivo: Comprender el papel de las reglas como guías para la convivencia y el desarrollo personal.

1. Bienvenida y retroalimentación

- Se revisan las 3 reglas que se autoimpuso.
- Se pregunta:
    - ¿Cómo te sentiste poniéndote tus propias reglas?
    - ¿Fue fácil o difícil cumplirlas?

2. Actividad principal: “Reglas que construyen o destruyen”

Objetivo: Diferenciar entre normas que ayudan al crecimiento y aquellas impuestas de forma autoritaria, y construir un sistema de normas personales con sentido.

Materiales: Papel, colores, tabla comparativa.

Desarrollo paso a paso:

1. **Exploración de creencias:**
    - Se le pregunta:

- ¿Qué piensas cuando escuchas la palabra “regla”?
- ¿Quién ha puesto reglas en tu vida?
- ¿Te han parecido injustas, útiles, absurdas?

2. **Análisis comparativo:**
   - Se construye una tabla con ejemplos:

Tipo de norma	¿Quién la impuso?	¿Cómo me hizo sentir?	¿Fue útil? ¿Por qué?
No salir después de las 9	Mi mamá	Controlado	Sí, por seguridad
No gritar a otros	Yo mismo	Orgulloso	Sí, ayuda a llevarme mejor

- Se reflexiona sobre cómo algunas normas han sido útiles aunque no le hayan gustado.

3. **Construcción de nuevas normas:**
   - Se le invita a crear **5 reglas que quiera mantener en su vida** y que lo ayuden a crecer.
   - Estas deben ser claras, realistas y respetuosas. Ejemplo: “No tomar decisiones cuando estoy enojado”, “Escuchar antes de responder”.

3. Cierre de la sesión

- Se destaca que **poner límites no es perder libertad, sino organizarla para no perder el control de uno mismo**.

Sesión 3: Ser libre no es hacer lo que quiero, sino lo que me hace bien

Objetivo: Fortalecer la autonomía, el autocontrol y la capacidad de elegir lo que le beneficia, aunque implique límites.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se habla sobre la experiencia de cumplir sus nuevas reglas personales.
- Se explora:

- ¿Te sentiste más en control?
- ¿Crees que tener reglas propias te ayuda o te limita?

2. Actividad principal: "Mi contrato de autocontrol"

Objetivo: Consolidar el compromiso con la autorregulación, fortaleciendo la toma de decisiones conscientes frente a situaciones límite.

Materiales: Formato de contrato, marcadores, stickers, papel decorativo.

Desarrollo paso a paso:

1. **Visualización:**
   - Se le guía en una visualización donde imagine una situación donde suele actuar sin límites (pelea, discusión con adultos, decisiones impulsivas).
   - Luego, se le pide imaginar cómo reaccionaría si tuviera autocontrol.
2. **Redacción del contrato:**
   - Se le entrega una hoja para que redacte y firme su contrato personal:

Yo, _____, reconozco que actuar sin límites me ha traído consecuencias que ya no quiero repetir.

Por eso me comprometo a:

1. Pensar antes de actuar.
2. Respetarme y respetar a los demás.
3. Poner límites sanos a lo que me afecta.
4. Buscar ayuda cuando no sepa cómo reaccionar.
5. Cumplir mis reglas personales aunque cueste.

- Puede decorarlo como un compromiso consigo mismo.
- Se refuerza que **el límite no está afuera, sino adentro, cuando uno elige con conciencia**.

3. **Lectura simbólica:**
   - Se le pide leer su contrato en voz alta, si lo desea.
   - Se lo lleva a casa como símbolo de su decisión.

3. Cierre y despedida:

- Se reconoce su madurez y esfuerzo durante las 3 sesiones.
- Se le pregunta:
  - ¿Qué descubriste sobre ti en este proceso?

- ¿Qué cambio te gustaría mantener de ahora en adelante?

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Mis 3 reglas personales

Instrucción: El adolescente debe escribir 3 reglas que decide ponerse a sí mismo por voluntad propia esta semana.

Ejemplos: “No responder con gritos”, “Dormirme antes de las 10”, “Pedir permiso antes de salir”.

También debe registrar si logró cumplirlas o no y qué pasó.

Sesión 2:

Nombre: Prueba de mis reglas

Instrucción: Escoger 2 de las 5 reglas personales que escribió y tratar de cumplirlas por 3 días. Anotar si las cumplió, cómo se sintió y qué notó en su entorno.

Sesión 3:

Nombre: Diario de decisiones conscientes

Instrucción: Durante una semana, escribir 1 situación por día en la que haya tenido que decidir entre una reacción impulsiva o una respuesta con autocontrol.

Debe anotar qué eligió y cómo se sintió con esa elección.

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

_____

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930