**Fecha:** 21 de agosto de 2025

**Nombre del usuario:** Gerson Daniel Buitrago

**Documento de identidad del Usuario:** 1058845058

**Teléfono de contacto:** 3128435878

**Dirección completa:** Sector la inmaculada

**Nombre del profesional:** Mary Yuliet Ramírez Gallego

**Profesión:** Psicóloga

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

**Objetivo general:** Fortalecer la autoestima del adolescente mediante el reconocimiento de sus cualidades, logros y recursos personales, promoviendo una autoimagen positiva y realista.

**Objetivos específicos:**

- Identificar pensamientos negativos automáticos sobre sí mismos.
- Fomentar el autoconocimiento y la valoración personal.
- Desarrollar habilidades de autoafirmación y pensamiento positivo.
- Promover la autoeficacia a través de logros personales.

**Técnicas a utilizar:**

- **Técnica proyectiva de autodefinición:** para explorar la autoimagen y el autoconcepto.
- **Reestructuración cognitiva (introducción):** para identificar y modificar pensamientos autodestructivos.
- **Refuerzo positivo:** para consolidar percepciones saludables sobre sí mismo.
- **Diario de logros y emociones:** para fortalecer la conciencia emocional y el reconocimiento de aspectos positivos cotidianos.

**Actividades a desarrollar:**

**SESIÓN 1: ¿Quién soy y qué pienso de mí?**

**Objetivo**: Identificar creencias negativas sobre sí mismo que afectan su autoestima.

**1. Apertura**

- Se inicia saludando y generando un ambiente de confianza.
- Se explica que el trabajo de hoy se centrará en **explorar cómo se ve a sí mismo**, sin juicios, y que ese será el punto de partida para mejorar su relación consigo.

Frase sugerida:

“Hoy vamos a mirar con lupa lo que te dices a ti mismo. No para criticarte, sino para comenzar a entender por qué a veces no te sientes tan bien contigo.”

**2. Actividad principal: “Lo que digo de mí”**

**Materiales:** Hoja de trabajo dividida en dos columnas, lápiz o colores.

**Parte 1 – Autopercepción actual:**

- El adolescente completa esta tabla:

| **Situaciones comunes** | **¿Qué pienso de mí en esa situación?** | **¿Cómo me hace sentir ese pensamiento?** |
|---|---|---|
| Cuando cometo errores | Soy un fracaso | Tristeza, frustración |
| Cuando me comparo | Nunca soy suficiente | Rabia, inseguridad |

- Luego se explora cada pensamiento:
  - ¿De dónde crees que aprendiste eso?
  - ¿Te lo ha dicho alguien o lo asumiste tú?

**Parte 2 – Detectando etiquetas:**

- Se le entregan tarjetas con palabras negativas comunes ("torpe", "feo", "tonto", "molesto", "inútil", etc.).
- Se le pide elegir las que cree que más se ha dicho a sí mismo.
- Luego, por cada palabra, responder:
  - ¿Es 100% cierta?
  - ¿Qué prueba tienes de lo contrario?
  - ¿Qué palabra más justa podrías usar?

**3. Cierre y reflexión:**

- Se refuerza el valor de haber reconocido pensamientos negativos como primer paso para cambiarlos.
- Se pregunta:
  - ¿Qué palabra negativa crees que más daño te ha hecho?
  - ¿Qué palabra nueva quisieras usar contigo?

**Sesión 2: Reconociendo lo bueno en mí**

**Objetivo:** Fomentar el reconocimiento de habilidades, cualidades y logros personales.

**1. Bienvenida y retroalimentación de tarea**

- Se le pregunta cómo fue la experiencia con el diario del diálogo interno.
- Se validan sus emociones y se reconoce el esfuerzo de escribir sus pensamientos.

**2. Actividad principal: "Mi mapa de fortalezas"**

**Materiales:** Papel grande (tipo cartulina), marcadores, revistas, tijeras, pegante (opcional).

**Parte 1 – Explorando logros y talentos:**

- Se guía verbalmente con preguntas como:
  - ¿Qué cosas has logrado aunque fueran pequeñas?
  - ¿Qué te dicen los demás que haces bien?
  - ¿Qué te gusta hacer o aprender?
  - ¿Qué cualidades valoras en ti?
- Se escriben en categorías:
  - Habilidades
  - Cualidades personales
  - Logros
  - Cosas que has hecho por otros

**Parte 2 – Construcción visual:**

- Con la información anterior, el adolescente crea un "**mapa de fortalezas**" decorado y personalizado.
- Si lo desea, puede recortarlo de revistas o dibujar.

**3. Cierre:**

- Se reflexiona sobre cómo se sintió al hablar bien de sí mismo.
- Se motiva a guardar el mapa como recordatorio visual de su valor.

**Sesión 3: Construyendo mi versión con amor propio**

**Objetivo:** Reestructurar la imagen personal y establecer acciones concretas de autocuidado y fortalecimiento emocional.

**1. Bienvenida y retroalimentación**

- Se conversa sobre cómo fue decirse cosas positivas frente al espejo.
- Se valoran las resistencias o logros que haya experimentado.

**2. Actividad principal: "Mi contrato conmigo"**

**Materiales:** Hoja tipo contrato o pergamino decorativo.

**Parte 1 – Carta a sí mismo:**

- Se le guía para escribir una carta con este enfoque:
  - Lo que reconozco que me ha hecho daño
  - Lo que quiero empezar a cambiar
  - Lo que voy a comenzar a decirme
  - Cómo me voy a cuidar a partir de hoy

**Parte 2 – Contrato de autoestima:**

- Se le entrega una hoja tipo "contrato de compromiso personal" donde debe completar:
  - Yo, (nombre), me comprometo a…
  - Prometo tratarme con…
  - Cuando me equivoque, recordaré que…
  - Mi valor no depende de…
  - Firmado: _____ Fecha: _____

Se decora, se plastifica o se guarda como símbolo.

**3. Cierre y ritual simbólico**

- Se realiza un pequeño **ritual simbólico**:
  - Se enciende una vela o se hace una visualización guiada para sellar el compromiso.
  - Se le agradece por el esfuerzo y se refuerza su progreso.

**Tareas para la casa:**

**Sesión 1:**

**Nombre:** Diario del diálogo interno

**Instrucción:** Durante 5 días, anotar frases que se diga a sí mismo y luego escribir una forma más amable o realista de decirla.

| Lo que me dije | ¿Cómo me hizo sentir? | Nueva frase más amable |
|---|---|---|
| Soy un tonto | Triste | Estoy aprendiendo, puedo equivocarme |

**Sesión 2:**

**Nombre:** Refuerzo positivo frente al espejo

**Instrucción:** Cada mañana y noche, mirarse al espejo y decir en voz alta 3 frases positivas sobre sí mismo.

Pueden ser cualidades o afirmaciones como:

- “Estoy aprendiendo cada día.”
- “Valgo por lo que soy, no por lo que otros piensen.”
- “Soy más fuerte de lo que creo.”

Deberá anotar cuáles dijo y cómo se sintió al hacerlo.

**Sesión 3:**

**Nombre:** Semana de cuidado propio

**Instrucción:**

Durante 7 días, realizar una acción de autocuidado diaria. Puede ser emocional, física, mental o social.

Ejemplos:

- Escribir en un diario
- Tomarse un descanso sin culpa
- Decirle algo bueno a alguien
- Escuchar música que le inspire
- Hablar con alguien de confianza

Debe registrar lo que hizo y cómo se sintió.

**Canalización:** Si___ No__x__

**Área a la que se canalizó**: _____

Yuliet Ramirez G.

**FIRMA DEL PROFESIONAL**

**T.P 292930**