Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Juan Pablo Gonzales

Documento de identidad del Usuario: 1053824173

Teléfono de contacto: 3122239295

Dirección completa: Sector colegio

Nombre del profesional: Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Psicóloga

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

Objetivo general: Acompañar de forma individual a adolescentes en proceso de duelo, facilitando la expresión emocional, la comprensión del proceso y la elaboración saludable de la pérdida.

Objetivos específicos:

- Identificar y validar las emociones asociadas al duelo.
- Favorecer la expresión del vínculo afectivo con la persona (o ser) perdido.
- Reconocer las fases del duelo y su impacto personal.
- Evitar el estancamiento en el dolor o la negación de la pérdida.
- Promover la elaboración de recuerdos y rituales significativos que permitan seguir adelante sin olvidar.

Técnicas a utilizar:

- Técnica del diario emocional
- Psicoeducación sobre el duelo
- Caja del recuerdo
- Visualización guiada
- Externalización simbólica
- Técnica de despedida simbólica
- Activación emocional positiva

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: Nombrar el dolor, comenzar el camino

Objetivo: Facilitar la expresión emocional del adolescente en torno a la pérdida vivida y permitirle verbalizar el impacto que ha tenido en su vida.

1. Bienvenida y encuadre:

- Se ofrece un espacio cálido y seguro para hablar del dolor.
- Se explica que el duelo no tiene una sola forma, y que lo que siente es válido.
- Frase sugerida:

"Perder a alguien o algo importante es una experiencia muy profunda. Hoy vamos a darte permiso de hablar, llorar, recordar, o simplemente estar en silencio si eso necesitas."

2. Actividad principal: "Mi diario del dolor"

Objetivo: Ayudar al adolescente a verbalizar emociones complejas relacionadas con la pérdida mediante la escritura emocional.

Materiales: Cuaderno o libreta, lápices, hojas decoradas, sobres.

Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción al diario:**
    - Se le explica que un diario emocional es un lugar donde puede vaciar lo que no puede decir en voz alta.
    - Se le aclara que este diario es solo suyo y no será leído por nadie, a menos que quiera compartir algo.
2. **Primera entrada guiada:**
    - Se le sugiere escribir sobre:
        - ¿A quién o qué perdiste?
        - ¿Cómo fue ese momento?
        - ¿Qué cambió desde entonces en ti o en tu entorno?
        - ¿Qué es lo que más extrañas?
        - ¿Qué emociones se repiten desde entonces?

3. **Reflexión con apoyo emocional:**
    - Si el adolescente lo desea, puede leer fragmentos.
    - Se valida cada emoción expresada, especialmente tristeza, culpa, enojo o confusión.
    - Se le explica que **todo lo que siente es parte del proceso**, y no está mal sentirlo.
4. **Cierre simbólico:**
    - Puede guardar su entrada en un sobre decorado con su nombre o una palabra significativa como “sanar”, “recordar”, “seguir”.

3. Cierre de la sesión

- Se le felicita por dar el primer paso para sanar.
- Se le ofrece apoyo incondicional durante el proceso.

Sesión 2: Honrar el recuerdo, transformar el vínculo

Objetivo: Ayudar al adolescente a resignificar la pérdida a través de una memoria sana, reconociendo que la conexión emocional no termina con la ausencia física.

1. Bienvenida y retroalimentación

- Se conversa sobre el diario de recuerdos.
- ¿Qué anécdota le gustó escribir más?
- ¿Qué emociones surgieron?

2. Actividad principal: “Mi caja del recuerdo”

Objetivo: Favorecer el recuerdo positivo de lo perdido, elaborando una caja simbólica que represente el legado, amor o enseñanzas dejadas.

Materiales: Caja pequeña (puede ser decorativa o reciclada), papel, colores, recortes, stickers, fotos si el adolescente lo desea.

Desarrollo paso a paso:

1. **Explicación del propósito:**

“Esta caja no es para quedarnos atrapados en el pasado, sino para guardar lo que queremos llevar con nosotros hacia el futuro.”

2. **Elementos a incluir:**
    - El adolescente puede incluir:
        - Una carta dirigida a la persona o situación perdida.
        - Dibujos que le recuerden momentos juntos.
        - Frases, enseñanzas o palabras que haya escuchado.
        - Una lista de las cosas que aprendió a través de esa experiencia.
        - Objetos simbólicos (piedras, pulseras, botones, flores secas, etc.).
3. **Decoración y significado:**
    - Se decora por fuera con una palabra clave: “Amor”, “Recuerdo”, “Fuerza”, “Agradecimiento”, etc.
    - El adolescente puede explicar por qué eligió esos elementos o ese nombre.

3. Cierre de la sesión

- Se valida su proceso: “Hoy no estás olvidando. Estás aprendiendo a recordar sin que duela tanto.”
- Se le entrega una nota con una frase esperanzadora:

“Cuando el amor es real, nunca desaparece, solo cambia de forma.”

Sesión 3: Despedirse para seguir caminando

Objetivo: Ofrecer al adolescente un espacio simbólico de despedida que le permita soltar el dolor sin soltar el amor, reconociendo que puede continuar con su vida sin culpa.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se conversa sobre las 3 formas de honrar.
- ¿Cuál le pareció más significativa o difícil?

2. Actividad principal: “Ritual de despedida simbólica”

Objetivo: Facilitar el cierre emocional de la etapa de duelo mediante un acto simbólico que represente el soltar, con respeto, lo que ya no está.

Materiales: Globo biodegradable o piedra plana, papel, marcador, recipiente con agua o tierra (según el ritual elegido), vela pequeña (opcional).

Opciones de ritual (elige una con el adolescente):

✦ Opción A: Carta al cielo (globo o vela)

1. **Escribir la carta:**
    - El adolescente escribe una carta de despedida donde puede decir lo que nunca dijo, perdonar, agradecer y cerrar.
    - Frases sugeridas: “Te libero”, “Gracias”, “Te voy a recordar con amor”.
2. **Ritual simbólico:**
    - Se ata la carta a un globo biodegradable y se suelta al aire (si el entorno lo permite).
    - O se quema en una vela (si está en un lugar seguro), simbolizando el dejar ir.

✦ Opción B: Piedra del soltar

1. **Escribir lo que suelta:**
    - En una piedra, el adolescente escribe con marcador palabras como: “culpa”, “dolor”, “miedo”, “enojo”.
2. **Ritual simbólico:**
    - Se lanza la piedra en un río, recipiente con agua, o se entierra, diciendo en voz alta:

“Yo suelto este peso para poder seguir viviendo con amor.”

3. Cierre de la sesión:

- Se realiza una visualización guiada de un camino donde aparece la persona perdida y le dice algo de apoyo antes de desaparecer.
- Frase final sugerida:

“No estás solo. El amor que compartiste sigue en ti. Ahora puedes caminar con más liviandad.”

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Diario del recuerdo
Instrucción: Durante los próximos 5 días, escribir una pequeña entrada por día en el diario donde recuerde algo bonito que vivió con esa persona o en relación con lo perdido (una anécdota, un olor, una frase, una costumbre, una canción).

Sesión 2:

Nombre: 3 formas de honrar su memoria
Instrucción: Pensar y escribir 3 maneras en que puede seguir honrando el recuerdo de la persona o situación perdida en su día a día.
Ejemplo: hablar bien de ella, hacer algo que le gustaba, vivir de forma sana en su honor.

Sesión 3:

Nombre: Yo sigo aquí
Instrucción: Crear una lista con 5 cosas que quiere hacer para su bienestar en las próximas semanas, como símbolo de que la vida continúa.

Acción	¿Para qué lo hago?
Hacer ejercicio	Para cuidar mi cuerpo
Volver a clases	Para avanzar en mis sueños

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez C.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930