Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Karen Betancur

Documento de identidad del Usuario: 1054874149

Teléfono de contacto: 3113098450

Dirección completa: Sector la cruz

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 y conductas de cutting, orientando el proceso hacia la comprensión emocional, el fortalecimiento de la autovaloración y el reemplazo de la autolesión por formas de afrontamiento saludables.

Objetivos específicos:

- Explorar el origen emocional y situacional de las conductas de autolesión.
- Favorecer la expresión emocional y la identificación de pensamientos automáticos negativos.
- Reforzar la autoestima mediante el reconocimiento de fortalezas personales.
- Brindar estrategias de autorregulación y alternativas seguras a la autolesión.
- Promover el compromiso con el cuidado personal y la construcción de un plan de seguridad.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación sobre autolesión y autoestima
- Reestructuración cognitiva
- Técnicas de sustitución de la conducta
- Técnica de diario emocional
- Técnica de "primeros auxilios emocionales"
- Técnica de “cartas hacia mí mismo”

- Activación de redes de apoyo
- Refuerzo positivo

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: Entender mi dolor: cutting

Objetivo: Explorar las causas emocionales y cognitivas de las autolesiones, y generar conciencia sobre los patrones de pensamiento relacionados con la baja autoestima.

1. Bienvenida y encuadre:

- Se establece un ambiente sin juicio, con confianza y contención.
- Se le explica al adolescente que no se trata de obligarlo a dejar de cortarse inmediatamente, sino de **comprender por qué lo hace** y construir juntos alternativas.

Frase sugerida:
"Lo que haces no es porque seas débil, sino porque no has encontrado otra manera de sacar lo que sientes. Vamos a buscar nuevas formas que te hagan menos daño."

2. Actividad principal: "Mi cuerpo habla lo que no puedo decir"
Objetivo: Identificar las emociones, pensamientos y situaciones que desencadenan el cutting, así como su relación con la autopercepción negativa.
Materiales: Silueta del cuerpo humano, colores, tarjetas de emociones, hoja de trabajo con preguntas guía.
Desarrollo paso a paso:

1. **Exploración emocional:**
    - El adolescente selecciona de una lista las emociones que ha sentido antes o después de cortarse (tristeza, rabia, vacío, vergüenza, ansiedad, odio hacia sí mismo).
    - Reflexiona sobre:
        - ¿Qué siento antes de cortarme?
        - ¿Qué siento mientras lo hago?
        - ¿Qué siento después?
2. **Registro en la silueta corporal:**

- Colorea en una silueta dónde siente esas emociones (estómago, pecho, garganta, cabeza).
- Luego marca los lugares donde se ha autolesionado.

3. **Vínculo con pensamientos:**
   - En otra hoja escribe qué pensamientos se repiten en esos momentos:
     - "No valgo nada"
     - "Merezco castigo"
     - "Nadie me entiende"
     - "Es la única forma de sentir algo"
4. **Reestructuración cognitiva inicial:**
   - Se introduce la idea de que esos pensamientos, aunque parezcan reales, pueden ser reemplazados por otros más compasivos:

"Estoy sufriendo, pero no merezco dañarme"
"Lo que siento no me define"
"No estoy solo, aunque así lo sienta"

3. Cierre de la sesión

- Se reconoce el valor del adolescente al hablar de algo tan íntimo.
- Se explica que en próximas sesiones aprenderá nuevas formas de expresar su dolor.

Sesión 2: Buscar nuevas formas de aliviarme

Objetivo: Enseñar alternativas prácticas y saludables para reemplazar la autolesión como medio de expresión emocional.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se revisa el diario de emociones.
- Se valida cualquier esfuerzo por resistir la conducta o simplemente observarla sin juicio.

2. Actividad principal: "Mi botiquín emocional"

Objetivo: Construir un repertorio de acciones que el adolescente pueda realizar en momentos de urgencia emocional en lugar de autolesionarse.

Materiales: Caja pequeña, tarjetas, lápices, lista de ideas, materiales decorativos.

Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción a la técnica:**
    - Se explica que igual que tenemos un botiquín para heridas físicas, podemos crear uno para las heridas emocionales.
2. **Exploración de alternativas:**
    - Se reflexiona sobre qué puede hacer cuando sienta la necesidad de cortarse:
        - Escribir una carta sin enviarla
        - Llamar o chatear con alguien de confianza
        - Escuchar música
        - Romper papel
        - Golpear una almohada
        - Dibujar lo que siente
        - Aplicar hielo en la piel
        - Dibujar sobre su piel con marcador rojo en vez de cortarse
3. **Construcción del botiquín:**
    - El adolescente escoge al menos 5 alternativas que le parezcan útiles.
    - Escribe cada una en una tarjeta y las guarda en su caja decorada.
4. **Personalización:**
    - Puede incluir objetos simbólicos: una frase motivadora, una foto, una palabra clave como “valor”, “resiste”, “fuerza”.

3. Cierre de la sesión:

- Se acuerda usar el botiquín al menos una vez esta semana ante una emoción intensa.
- Se refuerza que **cambiar hábitos lleva tiempo**, y que cada paso cuenta.

Sesión 3: Reconciliarme conmigo mismo

Objetivo: Fomentar una imagen positiva del yo, reconociendo virtudes, logros y aspectos que fortalecen su autoestima, para prevenir futuras conductas de autolesión.

1. Bienvenida y retroalimentación

- Se conversa sobre el uso del botiquín emocional.

- ¿Alguna estrategia le ayudó más? ¿Pudo evitar alguna conducta autolesiva?

2. Actividad principal: "Carta al yo que se hiere"

Objetivo: Establecer un vínculo compasivo consigo mismo, comprendiendo al "yo que se hiere" sin juzgarlo, y hablándole desde el amor propio emergente.

Materiales: Papel, sobres, lápiz, espejo (opcional), espacio tranquilo.

Desarrollo paso a paso:

1. **Reflexión guiada:**
    - Se invita al adolescente a imaginarse a sí mismo en el momento en que se autolesiona.
    - Se le pregunta:
        - ¿Qué necesita ese adolescente en ese momento?
        - ¿Qué le dirías hoy, desde el amor?
2. **Escritura de la carta:**
    - Escribe una carta dirigida a sí mismo en esos momentos de dolor:
        - "No estás solo"
        - "Yo sé que duele"
        - "No mereces lastimarte para sentir que vales"
        - "Estoy contigo, incluso cuando todo parece oscuro"
3. **Lectura frente al espejo:**
    - Si se siente cómodo, puede leerla en voz alta frente a un espejo.
    - Se refuerza el poder de escucharse con compasión.
4. **Cierre simbólico:**
    - La carta se guarda en un sobre con su nombre.
    - Se le invita a releerla cuando sienta ganas de autolesionarse.

3. Cierre de la sesión:

- Se reconoce el progreso en su proceso.
- Se entrega una afirmación positiva personalizada, escrita por el terapeuta.

"Tu vida tiene valor, incluso en los días que te cuesta verlo."

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Diario de emociones y autolesión
Instrucción: Registrar durante la semana:

- ¿Tuvo ganas de cortarse?
- ¿Lo hizo o logró evitarlo?
- ¿Qué situación lo provocó?
- ¿Qué pensó y sintió?

¿Qué hizo después?

Sesión 2:

Nombre: Usé mi botiquín
Instrucción: Durante 3 días, cuando sienta la necesidad de autolesionarse, intentar usar al menos una de las estrategias del botiquín y registrar:

- ¿Qué usé?
- ¿Funcionó?
- ¿Qué sentí antes y después?

Sesión 3:

Nombre: 3 razones para seguir cuidándome
Instrucción: Escribir tres motivos por los cuales vale la pena dejar de lastimarse y comenzar a cuidarse.
Puede ser:

- Una meta futura
- Una persona importante
- Una parte de sí mismo que le gusta
- El deseo de estar mejor

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930