Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Ricardo Castro Jiménez

Documento de identidad del Usuario: 1060650553

Teléfono de contacto: 3108378250

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 síntomas de ansiedad, favoreciendo el reconocimiento emocional, la comprensión de su malestar y el desarrollo de estrategias de autorregulación.

Objetivos específicos:

- Identificar los síntomas físicos, emocionales y cognitivos de la ansiedad.
- Reconocer los pensamientos catastróficos o anticipatorios asociados a los episodios de ansiedad.
- Enseñar técnicas concretas de respiración, relajación y afrontamiento.
- Promover el desarrollo de una rutina de autocuidado emocional.
- Establecer un plan personal para prevenir y manejar momentos de crisis.

Técnicas a utilizar:

- Psicoeducación emocional
- Registro de pensamientos automáticos
- Técnica de respiración diafragmática
- Técnica de reestructuración cognitiva
- Visualización guiada
- Anclaje de seguridad
- Caja de herramientas para momentos difíciles

Actividades a desarrollar:

SESIÓN 1: ¿Qué me pasa cuando me siento así?

Objetivo: Identificar los síntomas físicos, emocionales y mentales de la ansiedad, para diferenciarla de otras emociones y comenzar a entenderla.

1. Bienvenida y apertura:

- Se crea un ambiente de confianza y validación.
- Se explica que la ansiedad no es "algo malo", sino una respuesta de alerta que a veces se activa sin necesidad real.

Frase sugerida:
"Lo que sientes no significa que estés loco o roto. La ansiedad es como una alarma que a veces suena demasiado fuerte. Hoy vamos a conocer cómo se siente, cómo se activa y cómo empezar a calmarla."

2. Actividad principal: "Mi mapa de la ansiedad"
Objetivo: Ayudar al adolescente a identificar cómo se manifiesta la ansiedad en su cuerpo, sus pensamientos y su comportamiento.
Materiales: Silueta del cuerpo humano en una hoja, colores, papel adicional, lápiz.
Desarrollo paso a paso:

1. **Exploración del cuerpo:**
    - Se entrega una silueta humana vacía.
    - Se le pide al adolescente que piense en una situación reciente en la que sintió ansiedad o preocupación intensa.
    - Luego, que dibuje o marque con colores dónde sintió esa ansiedad en su cuerpo:
        - ¿Dolor de estómago?
        - ¿Manos sudorosas?
        - ¿Respiración acelerada?
        - ¿Tensión en el cuello o pecho?

2. **Exploración de pensamientos:**
    - En una hoja separada, se le pide que escriba los pensamientos que tuvo en ese momento.
      Ejemplos: “No voy a poder”, “Me voy a equivocar”, “Se van a burlar”, “Todo va a salir mal”.
3. **Exploración de conductas:**
    - ¿Qué hizo en ese momento? ¿Salió corriendo, se quedó callado, se bloqueó, lloró?
    - Se conversa sobre los efectos que eso tuvo.
4. **Reflexión final:**
    - Se hace una revisión de todo el mapa:

“Cuando sientes ansiedad, tu cuerpo reacciona, tu mente se llena de pensamientos catastróficos y actúas sin pensar. Pero entenderlo es el primer paso para comenzar a manejarlo.”

3. Cierre de la sesión

- Se le entrega una copia de su mapa como herramienta personal.
- Se refuerza que **conocer su ansiedad le da poder sobre ella**.

Sesión 2: Cómo calmar el cuerpo y la mente cuando se acelera

Objetivo: Enseñar y practicar técnicas de respiración y regulación para momentos de ansiedad intensa.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se revisa el registro de ansiedad.
- Se explora si hubo momentos de intensidad y cómo reaccionó.
- Se valida lo que haya podido identificar.

2. Actividad principal: “Caja de herramientas para calmarme”

Objetivo: Proveer al adolescente con herramientas prácticas para regularse cuando siente ansiedad.

Materiales: Caja pequeña (real o simbólica), tarjetas, marcador, papel, música suave.

Desarrollo paso a paso:

1. **Técnica 1 – Respiración diafragmática:**
    - Se enseña a respirar profundamente con el abdomen:
        - Inhalar por la nariz 4 segundos
        - Sostener el aire 4 segundos
        - Exhalar lentamente por la boca 6 segundos
    - Se practica con música relajante.
    - Se le enseña a repetir esto al menos 3 veces cuando esté ansioso.
2. **Técnica 2 – Anclaje de seguridad:**
    - Se le guía a cerrar los ojos e imaginar un lugar donde se siente seguro y tranquilo (una playa, su cuarto, un bosque, etc.).
    - Se le pide describirlo: colores, sonidos, sensaciones.
    - Esta imagen se convierte en su "anclaje" mental para recurrir cuando necesite calmarse.
3. **Técnica 3 – Objeto o palabra ancla:**
    - Se le sugiere escoger un objeto pequeño (pulsera, piedra, colgante) o una palabra como "calma", "yo puedo", "tranquilo".
    - Ese objeto o palabra se usará cuando necesite ayuda para detener un ataque de ansiedad o controlar una emoción intensa.
4. **Creación de la caja:**
    - En tarjetas, se escriben las tres herramientas y se colocan en una cajita (o sobre).
    - El adolescente puede decorarla y llevarla consigo si lo desea.

3. Cierre de la sesión

- Se refuerza que **estas herramientas no eliminan la ansiedad, pero le ayudan a atravesarla sin perder el control**.
- Se hace una pequeña práctica de respiración para cerrar.

Sesión 3: Decidir sin miedo: vencer la ansiedad con pequeños pasos

Objetivo: Reforzar la confianza personal para enfrentar situaciones ansiógenas con pensamiento realista y acciones concretas.

1. Bienvenida y retroalimentación:

- Se conversa sobre cómo le fue con las herramientas y si alguna le ayudó más que otra.
- Se valida su esfuerzo y compromiso.

2. Actividad principal: "Mi plan contra la ansiedad"

Objetivo: Identificar una situación que le genera ansiedad y planear cómo enfrentarla paso a paso, con pensamiento realista y acción gradual.

Materiales: Hoja de trabajo tipo escalera, colores, lápiz.

Desarrollo paso a paso:

1. **Identificación del problema:**
    - Se le pregunta:

"¿Qué situación te da ansiedad y te gustaría manejar mejor? Ej: hablar en público, rendir un examen, decir lo que piensas, salir solo, etc."

2. **Construcción de la escalera:**
    - Se dibuja una escalera con 5 peldaños.
    - En el último peldaño escribe la situación que quiere enfrentar (meta).
    - En cada peldaño anterior, una acción más sencilla que lo acerque a la meta.

      Ejemplo:
        - Peldaño 1: Imaginar la situación
        - Peldaño 2: Escribir qué haría
        - Peldaño 3: Practicar con alguien de confianza
        - Peldaño 4: Hacerlo en pequeño grupo
        - Peldaño 5: Enfrentar la situación real
3. **Reestructuración cognitiva:**
    - Se le guía a detectar pensamientos catastróficos asociados a la situación y sustituirlos por pensamientos realistas:
        - "Me voy a equivocar" → "Si me equivoco, puedo corregir"
        - "Se van a burlar" → "Muchos tienen miedo, no estoy solo"
4. **Plan de acción:**
    - Se le pide que elija una acción pequeña (primer peldaño) que realizará esta semana.
    - Se deja registro del compromiso.

3. Cierre de la sesión:

- Se valora su proceso.
- Se refuerza que **enfrentar la ansiedad no es eliminarla, sino aprender a convivir con ella sin que lo paralice**.

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Registro de ansiedad
Instrucción: Durante 5 días, registrar al menos 1 momento al día en que haya sentido ansiedad, completando esta tabla:
}

Día	Situación	Síntomas físicos	Pensamientos	¿Cómo actué?

Sesión 2:

Nombre: Mi herramienta favorita
Instrucción: Durante 3 días, practicar la herramienta que más le gustó cada vez que sienta ansiedad. Luego, escribir:

- ¿Cuándo la usé?
- ¿Funcionó?
- ¿Qué sentí después?

Sesión 3:

Nombre: Subiendo mi escalera
Instrucción: Realizar el primer peldaño de la escalera esta semana. Al terminar, escribir:

- ¿Qué hice?
- ¿Cómo me sentí antes y después?

- ¿Qué aprendí de mí mismo?

Canalización: Si___ No_x___

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930