Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Yuliana Aristizábal

Documento de identidad del Usuario: 1059119558

Teléfono de contacto: 3126440072

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: Acompañar psicológicamente a adolescentes que presentan impulsividad relacionada con baja autoestima, brindando herramientas de autocontrol emocional, autoconocimiento y fortalecimiento personal.

Objetivos específicos:

- Identificar las emociones y situaciones que detonan respuestas impulsivas.
- Favorecer la toma de conciencia antes de actuar.
- Brindar estrategias de autorregulación emocional y control del impulso.
- Promover el pensamiento reflexivo y la autoestima basada en la aceptación personal.
- Reforzar la capacidad de tomar decisiones conscientes, evaluando consecuencias.

Técnicas a utilizar:

- Registro de impulsos
- Reestructuración cognitiva
- Técnica del semáforo emocional
- Técnica “STOP”
- Role-playing
- Entrenamiento en habilidades de autorreflexión

- Visualización positiva
- Refuerzo positivo

Actividades a desarrollar:

Sesión 1: ¿Por qué actúo sin pensar?

Objetivo: Identificar detonantes emocionales y pensamientos de baja autoestima que están asociados a las respuestas impulsivas.

1. Bienvenida y encuadre:

- Se establece un espacio de confianza, explicando que la impulsividad no es un defecto, sino una señal de que hay emociones que no se están regulando adecuadamente.
- Se introduce la idea de que **la autoestima baja puede hacer que reaccione con rapidez para protegerse del dolor emocional**.

2. Actividad principal: "Mi impulso, mi reflejo"
Objetivo: Comprender qué emociones, pensamientos o situaciones están detrás de las respuestas impulsivas.
Materiales: Hoja dividida en columnas, tarjetas con emociones y pensamientos, colores.
Desarrollo paso a paso:

1. **Exploración de momentos impulsivos (10 min):**
    - Se le invita a recordar 2 o 3 situaciones recientes donde actuó sin pensar (ej: gritar, empujar, contestar mal, lanzar algo).
    - Se anota cada una en una tabla con los siguientes campos:

Situación	Emoción sentida	Pensamiento previo	Conducta impulsiva	Resultado

2. **Identificación del patrón:**
    - Se analizan emociones frecuentes como rabia, tristeza, frustración, miedo al rechazo.

- Se explora si detrás de esos impulsos hay pensamientos como:
  - "No valgo nada"
  - "Me están atacando"
  - "Si no actúo rápido, me pisotean"

3. **Reflexión sobre consecuencias:**
   - Se analiza si la conducta impulsiva realmente lo hizo sentir mejor.
   - Se reflexiona:

"¿Qué consecuencias tuvo? ¿Cómo te sentiste después?"

4. **Introducción al semáforo emocional:**
   - Se enseña esta técnica básica de regulación:
     - 🔴 Rojo: ¡Alto! (Emoción intensa, impulso alto)
     - 🟡 Amarillo: Piensa (¿Qué pasa? ¿Qué siento?)
     - 🟢 Verde: Actúa con calma y decisión

3. Cierre de la sesión

- Se refuerza que reconocer los propios impulsos **es el primer paso para aprender a manejarlos sin juzgarse**.

Sesión 2: Puedo parar antes de actuar

Objetivo: Aprender y practicar estrategias concretas de autorregulación emocional y conductual frente a impulsos.

1. Bienvenida y retroalimentación:

Se revisa el registro de impulsos.

- Se valida cualquier esfuerzo por observarse, incluso si no logró controlar la reacción.

2. Actividad principal: "STOP y decide"

Objetivo: Introducir y practicar la técnica "STOP" como estrategia para responder de forma más consciente y menos impulsiva.

Materiales: Tarjetas con pasos de la técnica, hojas de trabajo, tarjetas con situaciones comunes.

Desarrollo paso a paso:

1. **Explicación de la técnica "STOP":**
    - S → **Stop**: Detente, no reacciones de inmediato
    - T → **Take a breath**: Respira profundamente
    - O → **Observe**: Observa lo que estás sintiendo y pensando
    - P → **Proceed**: Actúa de forma consciente
2. **Aplicación a situaciones personales:**
    - Se escogen 2 situaciones del registro de la semana anterior y se reescriben aplicando los pasos de "STOP"
    - Ejemplo:
        - S: Me detengo antes de responder
        - T: Respiro hondo 3 veces
        - O: Estoy sintiendo rabia, pero en realidad es por sentirme rechazado
        - P: Pido un espacio para hablar luego
3. **Role-playing:**
    - Se dramatizan breves escenas donde el adolescente debe aplicar la técnica en una situación provocadora (un compañero lo insulta, alguien se burla, su madre le grita).
    - Se repite si es necesario para reforzar el aprendizaje.
4. **Reforzamiento del valor personal:**
    - Se resalta que poder detenerse antes de actuar es señal de fortaleza, no de debilidad.

3. Cierre de la sesión:

- Se invita a practicar la técnica "STOP" como una herramienta portátil para usar cada vez que lo necesite.

Sesión 3: Soy más que mis impulsos

Objetivo: Fortalecer la autoestima como base para una toma de decisiones más consciente y valiosa para el adolescente.

1. Bienvenida y retroalimentación

- Se conversa sobre el uso de la técnica “STOP” y se destacan los logros, por pequeños que sean.
- Se valora su esfuerzo por **cambiar un patrón automatizado**.

2. Actividad principal: “Mis decisiones, mi valor”

Objetivo: Reconocer el impacto de sus decisiones impulsivas en su autoestima, y construir una imagen de sí mismo basada en el autocontrol, la reflexión y el valor personal.

Materiales: Hoja dividida, colores, tarjetas de afirmaciones.

Desarrollo paso a paso:

1. **Identidad impulsiva vs. identidad real:**
    - Se dibujan dos columnas:
        - A la izquierda: “Cómo me siento cuando actúo por impulso”
        - A la derecha: “Cómo me gustaría sentirme cuando pienso antes de actuar”
2. **Reconstrucción del autoconcepto:**
    - Se le invita a escribir frases que definan quién es más allá de sus reacciones impulsivas:
        - “Soy alguien que está aprendiendo”
        - “No soy mi enojo”
        - “Tengo derecho a equivocarme sin destruirme”
3. **Visualización guiada:**
    - Se le guía a imaginar una situación futura en la que alguien lo provoca, pero él responde con calma, autocontrol y seguridad.
    - Se le pregunta:

¿Cómo te sentiste al elegir diferente?

¿Qué dice eso de ti?

4. **Construcción de afirmación personal:**
    - Se crea una frase tipo mantra para repetir en momentos difíciles:

“Puedo detenerme, pensar y elegirme a mí mismo.”

3. Cierre de la sesión:

- Se entrega una tarjeta con su afirmación personal para llevar consigo.

- Se refuerza que **controlar los impulsos es también un acto de autoestima y respeto hacia sí mismo**.

Tareas para la casa:

Sesión 1:

Nombre: Registro de impulsos

Instrucción: Durante la semana, registrar 3 situaciones donde haya reaccionado de forma impulsiva. Anotar:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué podría haber hecho diferente?

Sesión 2:

Nombre: Practiqué el STOP

Instrucción: Aplicar la técnica “STOP” al menos 3 veces durante la semana. Anotar:

- ¿Cuál fue la situación?
- ¿Logré detenerme?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué resultado obtuve?

Sesión 3:

Nombre: 3 decisiones que me hicieron sentir bien

Instrucción: Durante la semana, anotar 3 decisiones pequeñas o grandes que tomó sin impulsividad, y que lo hicieron sentirse mejor consigo mismo.

Anotar:

- ¿Qué hice?
- ¿Cómo me sentí después?
- ¿Qué aprendí?

Canalización: Si___ No__x__

Área a la que se canalizó: _____

Yuliet Ramirez G.

FIRMA DEL PROFESIONAL

T.P 292930