Fecha: 21 de agosto de 2025

Nombre del usuario: Ángel David Ramirez Jiménez

Documento de identidad del Usuario: 1059120147

Teléfono de contacto: 3106308872

Dirección completa: Ciudadela Ecobetania

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