Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: INTERVENCION 1

FECHA: 19/02/2026

LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA SAN PEDRO

TEMAS: CUTTING

NOMBRE DEL MENOR: Manuela Jaramillo Utima-Luz Amalia Utima Ladino (Acudiente)

PERSONA BENEFICIADA: Manuela Jaramillo Utima - TI: 1057758485

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Brindar acompañamiento psicoemocional a la estudiante frente a conductas asociadas al cutting, promoviendo la identificación y regulación de emociones, el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables y el fortalecimiento de su autoestima, con el fin de reducir conductas de autolesión y favorecer su bienestar integral.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La sesión inició con un espacio de acogida y contención emocional, garantizando un ambiente seguro, libre de juicios y basado en la escucha activa. Se explicó la finalidad del encuentro, enfatizando que el objetivo no era señalar o sancionar, sino comprender las emociones subyacentes a la conducta y ofrecer herramientas de apoyo.

Se exploraron de manera respetuosa los antecedentes de la conducta, indagando sobre los momentos en que surge el impulso de autolesionarse, las emociones predominantes en esos episodios (tristeza, enojo, ansiedad, vacío, culpa) y los pensamientos asociados. Se validaron sus emociones, aclarando que sentir malestar es humano, pero que existen formas más saludables de gestionarlo.

Posteriormente, se realizó la actividad denominada **"La emoción detrás de la herida"**, en la cual la estudiante identificó qué situaciones activan su malestar y qué intenta aliviar a través del cutting. Se utilizó una hoja de trabajo donde debía completar frases como:

- Cuando me siento _____, pienso _____.
- Lo que realmente necesito en ese momento es _____.
- Podría intentar en lugar de lastimarme _____.

Este ejercicio permitió hacer consciente la función emocional que cumple la conducta y abrir espacio a alternativas más adaptativas.

En un segundo momento, se trabajó la actividad **"Caja de herramientas emocionales"**, orientada a construir estrategias concretas para sustituir la autolesión. Se elaboró una lista personalizada de acciones reguladoras, tales como:

- Técnicas de respiración profunda.
- Escribir lo que siente en un diario.
- Dibujar o colorear.
- Escuchar música.
- Apretar hielo o una pelota antiestrés.
- Contactar a una persona de confianza.

Se reforzó la idea de que la emoción es temporal y que el impulso también disminuye si se logra postergar la conducta durante algunos minutos.

Posteriormente, se realizó un ejercicio breve de autoestima denominado **"Mi cuerpo merece cuidado"**, donde reflexionó sobre el valor de su cuerpo, su historia y la importancia de tratarse con respeto y compasión. Se promovió un mensaje de autocompasión y cuidado personal.

Finalmente, se establecieron acuerdos de seguimiento, identificando señales de alerta y personas de apoyo dentro y fuera de la institución. Se orientó sobre la importancia de comunicar cuando sienta deseos de autolesionarse y no afrontar sola el malestar emocional.

La sesión concluyó reforzando su disposición para trabajar en su bienestar, validando sus esfuerzos y recordándole que pedir ayuda es un acto de valentía, se le entrega un dibujo donde hay una olla con pociones mágicas, donde ella debe identificar que estraegias utilizar para sentirse en calma.

CONCLUSIONES

La estudiante manifiesta que siente atracción hacia las mujeres y refiere que recientemente finalizó una relación sentimental de aproximadamente nueve meses, argumentando que la ruptura se dio debido a dificultades constantes de entendimiento con su pareja. Señala que, posterior a la ruptura, ha mantenido contacto telefónico con su ex pareja y en algunas ocasiones le ha manifestado que realizó conductas de cutting atribuyéndole responsabilidad a dicha situación afectiva.

Durante la sesión expresa que, en términos generales, se ha sentido tranquila; no obstante, menciona de manera reiterativa experimentar miedo y pena frente a su madre. Al indagar sobre el origen específico de estas emociones, no logra brindar una explicación clara o concreta, evidenciando ambivalencia y dificultad para profundizar en la causa de dichos temores. De igual forma, verbaliza pensamientos recurrentes relacionados con la posibilidad de autolesionarse y cuestionamientos como: "¿Qué pasaría si yo me realizo cutting y mi

mamá me ve?", lo cual evidencia ideación asociada a la conducta y búsqueda de significado o reacción frente a la figura materna.

Se realiza acompañamiento emocional y asesoramiento amplio respecto al cutting, abordando sus riesgos físicos y psicológicos, la función emocional que puede estar cumpliendo la conducta y la importancia de desarrollar estrategias alternativas de afrontamiento. Se enfatiza en la responsabilidad personal sobre las propias acciones, evitando atribuir la conducta a terceros, y se trabaja en la identificación de emociones subyacentes como tristeza, enojo, miedo o sensación de vacío.

Posteriormente, se desarrolla una actividad enfocada en gestión emocional, orientada a que la estudiante identifique de manera consciente cómo actuar ante emociones intensas como el enojo o la tristeza. Se trabajó en reconocer señales corporales previas al impulso, pensamientos automáticos y alternativas saludables de regulación, tales como la escritura, técnicas de respiración, contacto con redes de apoyo y actividades de distracción segura.

Adicionalmente, la estudiante refiere antecedentes de consumo de sustancias psicoactivas, mencionando marihuana, pegante y el uso reciente de vaper; sin embargo, manifiesta que no ha consumido en el último mes. Se realiza orientación preventiva frente a los riesgos asociados al consumo y su relación con la impulsividad y la regulación emocional.

Como parte del cierre, se deja un taller con diversas estrategias prácticas para implementar cuando surjan pensamientos de autolesión, incluyendo ejercicios de postergación del impulso, lista de contactos de apoyo, técnicas de descarga emocional saludable y actividades sustitutivas. Se acuerda seguimiento continuo para fortalecer habilidades de afrontamiento, autoestima y toma de decisiones responsables frente a su bienestar físico y emocional.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA	**MADRE**	
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR ESTEFANIA OSPINA TREJOS	**PSICÓLOGA**	
NOMBRE COORDINADOR PIC VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADORA PIC**	
