



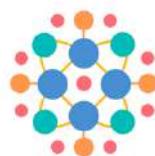
**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**
CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL

Calma y CONEXIÓN



**¿Sientes que las emociones de tu hijo o hija
*le sobrepasan y quisieras ayudarle?***

Si ves que las emociones le sobrepasan, que los impulsos son difíciles de frenar y que los conflictos aparecen una y otra vez en su vida... **el programa Calma y Conexión es para ustedes.**



Intellectus
Niños y Adolescentes
Centro de Memoria y Cognición



Mereces verle crecer con más **tranquilidad y confianza.**

Calma y
CONEXIÓN

Calma y Conexión es un programa especializado del centro **Intellectus** del **Hospital Universitario San Ignacio**, diseñado para acompañar a adolescentes y **jóvenes entre 13 y 22 años** en el fortalecimiento de su **bienestar emocional**.

A lo largo de 22 semanas, los participantes desarrollarán habilidades prácticas para regular sus emociones, manejar impulsos que generan malestar y mejorar la forma en que se relacionan consigo mismos y con los demás.

El programa integra enfoques con alto rigor metodológico, basados en terapias con amplia **evidencia científica, orientados a reducir la desregulación emocional, disminuir conductas de riesgo** y promover un funcionamiento emocional más equilibrado y saludable.



¿Cuál es el objetivo del programa?

Fortalecer las habilidades emocionales, conductuales e interpersonales de adolescentes y jóvenes, promoviendo una mayor regulación emocional, reducción del riesgo de autolesiones y una mejor calidad de vida, tanto para ellos como para su entorno familiar.

¿Para quién está dirigido el programa?

Adolescentes y jóvenes entre 13 y 22 años con desregulación emocional, impulsividad, historia de autolesiones, dificultades en las relaciones interpersonales, problemas del estado de ánimo leves o en remisión, con acompañamiento y soporte familiar durante el proceso; además de interés y disposición para trabajar en su malestar.



¡SÉ PARTE DEL PROGRAMA!

¿Tu hijo siente mucho, tiene dificultades para comunicarse y a veces actúa sin pensar las consecuencias?



¿Qué aprenderán en el programa?

- Identificar, comprender y regular emociones intensas.
 - Desarrollar estrategias para afrontar crisis sin empeorar la situación.
 - Reducir conductas impulsivas y de riesgo.
-
- Fortalecer habilidades de comunicación y relaciones saludables.
 - Aumentar la conciencia plena, la resiliencia y la autoconfianza.
 - Brindar a las familias herramientas para convertirse en un entorno validante y protector.

Módulos del programa

1. Puerta de entrada: activar el cambio

Reconocimiento del valor de trabajar en las propias dificultades, con la convicción de estar contribuyendo a una mayor calidad de vida.

2. Tomar control de mis emociones

Aprender a reconocer, comprender y modular las emociones, reducir la vulnerabilidad emocional y fortalecer la resiliencia.

3. Sostenerme incluso en medio de la tormenta

Desarrollar habilidades para afrontar crisis emocionales intensas sin recurrir a conductas lesivas o impulsivas.

4. Atención que calma, viviendo el presente

Entrenar la atención al momento presente, reducir la reactividad emocional y fortalecer la mente sabia.

5. Mi voz y mis límites

Mejorar la comunicación, el autorrespeto, la capacidad de construir y mantener relaciones saludables.



La familia es una pieza clave en el proceso, ya que el cambio ocurre en interacción con el entorno. A través de la psicoeducación y el entrenamiento, padres y cuidadores aprenden a ofrecer respuestas validantes y seguras, **logrando que las habilidades trabajadas en sesión se integren de forma coherente en la dinámica del hogar**.



¿Cuál es la *metodología del programa*?

- + El programa se desarrolla en modalidad grupal, con un **enfoque práctico y vivencial orientado al aprendizaje activo** de habilidades emocionales y conductuales.
- + Los grupos estarán conformados **entre 5 y 10 participantes**, lo que permite un acompañamiento cercano y una adecuada participación.
- + Se realizan **sesiones presenciales de frecuencia semanal**, programadas en un día previamente definido.
- + El programa contempla la **asignación de tareas para casa y el uso de material clínico entregable** y personalizado para cada participante, con el fin de favorecer la generalización de los aprendizajes a otros contextos.
- + A lo largo del programa se desarrollan **tres sesiones psicoeducativas para las familias**, programadas en momentos clave del proceso, con el objetivo de fortalecer el acompañamiento en casa.
- + El programa contempla la entrega y uso práctico de **un kit emocional, con práctica guiada y personalización en su forma de uso**, orientada a identificar cuándo y cómo utilizarlo como apoyo para el manejo del malestar emocional y la autorregulación en momentos difíciles.



Calma y
CONEXIÓN

Respaldo clínico

Calma y Conexión es desarrollado por profesionales en **Psicología y Psiquiatría** con experiencia en salud mental infantojuvenil, formulación de casos, diseño de estrategias terapéuticas en contextos hospitalarios y comunitarios, así como entrenamiento en Terapia Dialéctico Conductual (DBT).



Todo en un ambiente grupal seguro,
con **profesionales especializados en**
salud mental infanto-juvenil.



Inicio: Marzo 2026.



Cupos: Limitados.



¿Dónde? Centro Intellectus del
Hospital Universitario San Ignacio:
Cra, 16 N° 98-62.

Duración del programa: 22 semanas

Escríbenos al correo:
calmayconexion@husi.org.co

¡SÉ PARTE DEL PROGRAMA!



Calma y
CONEXIÓN



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL