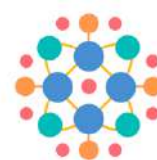


# Calma y CONEXIÓN



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

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?*





¡DA EL PRIMER PASO HOY!



## ¿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

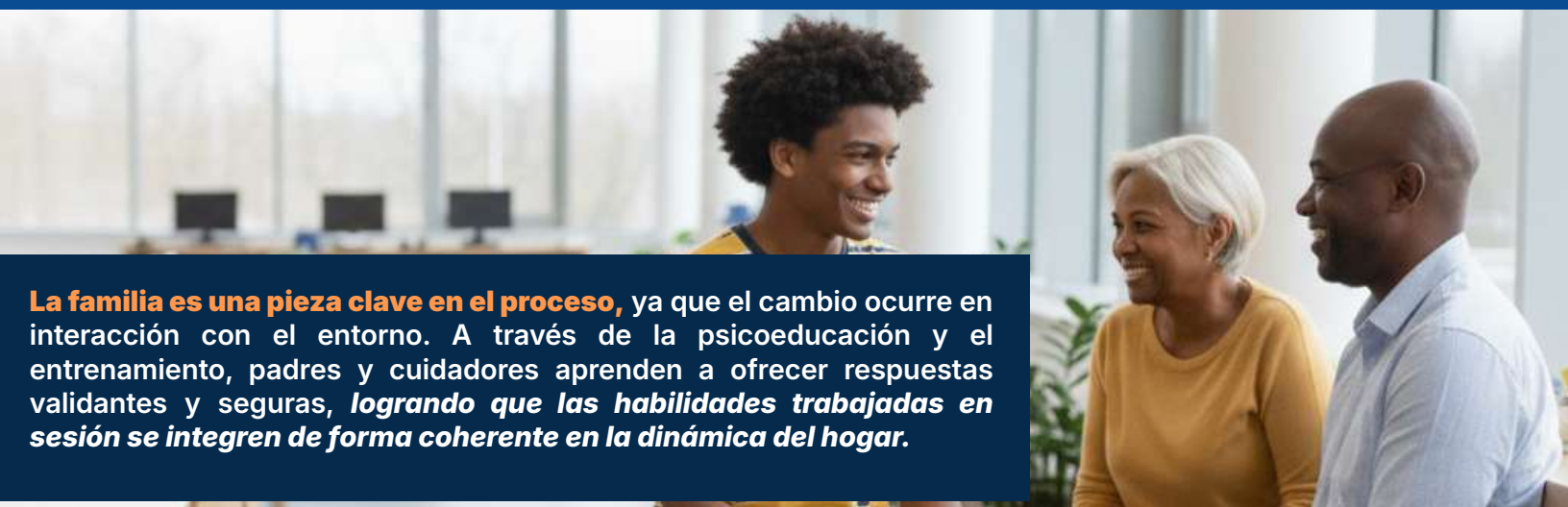
Desarrollar habilidades para afrontar crisis emocionales intensas sin recurrir a conductas lesivas o impulsivas.

## 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.



# 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!**







**HOSPITAL**  
**UNIVERSITARIO**  
**SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL