Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación	**ACTA No. 3**	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO H.S.V.P Hospital San Vicente de Paúl ANSERMA CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SEGUIMIENTO

CIUDAD Y FECHA: ANSERMA CALDAS 10 DE OCTUBRE DE 2025

LUGAR: BARRIO SAN VICENTE

TEMAS:

- EXPRESION EMOCIONAL

NOMBRE DEL USUARIO: JUAN ANDRES MARIN

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Favorecer la expresión emocional y la reflexión sobre la convivencia familiar, promoviendo estrategias para el manejo del estrés y la búsqueda de equilibrio entre las responsabilidades, las expectativas y el bienestar personal.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El encuentro se desarrolló en un ambiente sereno y de escucha activa, en el que el joven tuvo la oportunidad de expresar cómo había estado manejando los conflictos familiares en los últimos días. Inició comentando que a veces sentía que no lo entendían y que eso lo hacía reaccionar con enojo o silencio. A través de preguntas orientadoras, fue reconociendo que su malestar se relacionaba no solo con los desacuerdos, sino también con la sensación de no sentirse valorado dentro del hogar.

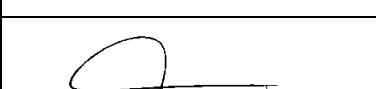
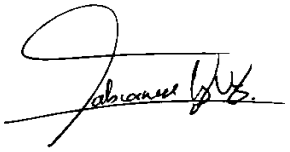
Se abordó el tema del estrés y cómo este puede manifestarse físicamente, identificando que la caída del cabello era una señal del impacto emocional que estaba experimentando. Al reflexionar sobre ello, expresó: “Yo pensaba que era solo por nervios, pero ahora entiendo que es por todo lo que uno guarda y no dice”. Este reconocimiento permitió abrir un espacio de comprensión hacia sí mismo y hacia su cuerpo como reflejo de sus emociones no expresadas.

Durante la conversación, se trabajó en la identificación de recursos personales que le han ayudado a sobrellevar las situaciones difíciles, como escuchar música, caminar o pasar tiempo con amigos. A partir de allí, se exploraron nuevas formas de canalizar el malestar y mejorar la convivencia, como elegir momentos adecuados para hablar con su familia o expresar sus emociones sin recurrir a la discusión.

El joven reflexionó sobre la posibilidad de transformar los conflictos en oportunidades de diálogo, señalando que, aunque no podía cambiar a los demás, sí podía cambiar su manera de reaccionar. Su actitud durante la reunión fue cada vez más tranquila, y al final expresó sentirse más aliviado por haber podido hablar sin ser juzgado.

CONCLUSIONES
La conversación permitió identificar que el joven posee capacidades reflexivas y deseos genuinos de mejorar la relación con su familia. Se observó una mayor comprensión de la relación entre sus emociones y su estado físico, así como una apertura a practicar estrategias de autocuidado emocional. Manifestó sentirse más tranquilo y con la intención de abordar las situaciones familiares desde el diálogo y la calma, reconociendo que su bienestar también depende de las decisiones que toma frente a lo que le afecta.

ASISTENTES

NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA / ENTIDAD**	**FIRMA**
NOMBRE DEL USUARIO Juan Andrés Marín		
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR Fabiana Lopez Velasquez	Psicóloga	
NOMBRE COORDINADOR PIC Valentina Ocampo	Coordinadora	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)