Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SEGUIMIENTO Y CIERRE

FECHA: 25/02/2026

LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA SAN PEDRO

TEMAS: EXPLORACION DE CREENCIAS SOBRE MIS EMOCIONES.

NOMBRE DEL MENOR: Darlinson Farley Jimenez Palacio- María Alejandra Palacio Granada (Acudiente)

PERSONA BENEFICIADA: Darlinson Farley Jimenez Palacio- TI: 1058079402

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Favorecer el reconocimiento, analisis y resignificacion de las creencias personales relacionadas con las propias emociones, permitiendo identificar pensamientos irracionales o limitantes que influyen en la manera de sentir, expresar y regular las emociones, con el fin de fortalecer el autoconocimiento, la regulacion emocional y el bienestar psicologico.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inicia el encuentro con un saludo formal, indagando sobre su estado de animo, se inicia con una actividad llamada “Lo que me enseñaron vs lo que necesito”, en la cual Darlison deberá dividir hoja en dos columnas:

Me enseñaron	**Hoy pienso**
“Los hombres no lloran”	¿Es cierto siempre?
“Sentir es debilidad”	¿Qué pasa cuando reprimo?

Despues se realiza un termómetro emocional, donde deberá dibujar un termómetro del 1 al 10 y seguido a esto se le hara unas preguntas:

- ¿Qué emoción sentiste hoy?
- ¿En qué número estaba?
- ¿Qué haces cuando está en 8 o más?

Por medio de esta actividad se da a reconocer la intensidad emocional antes de que explote o se bloquee

Para dar cierre con las actividades, se da una serie de técnicas importantes sobre el entrenamiento en habilidades sociales (gradual), considerando algunas metas pequeñas:

- Saludar a 1 persona al día.
- Mantener contacto visual 5 segundos.
- Participar 1 vez en clase.

Al igual que unas técnicas de regulación, cuando el miedo aparece:

- Respiración 4-4-6 (inhalar 4, sostener 4, exhalar 6).
- Poner los pies firmes en el suelo y describir 5 cosas que ves.
- Relajar mandíbula y hombros.

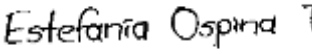
CONCLUSIONES

Darlison se presenta a la sesión con entusiasmo y muestra la actividad trabajada anteriormente sobre la identificación de pensamientos asociados al miedo, la frustración y la tristeza. Expone cada una de estas emociones con claridad, logrando reconocer qué situaciones le generan dichos sentimientos y demostrando comprensión del ejercicio realizado.

Sin embargo, mantiene la ideación de que no le gusta socializar ni salir al pueblo, manifestando una marcada desconfianza hacia las personas. Durante el desarrollo de las actividades se implementa el “termómetro emocional”, en el cual refiere que generalmente se encuentra en un nivel siete, describiendo su estado como neutro. Tiende a normalizar sus emociones, expresando que se siente bien, que “nada pasa” y que no considera necesario buscar ayuda.

Al indagar sobre la posibilidad de iniciar un proceso terapéutico acompañado de su madre, manifiesta que no tendría ningún inconveniente, señalando que lo ve como algo normal y que le es indiferente. Se evidencia apertura al diálogo, aunque con una percepción minimizada de la necesidad de apoyo emocional.

ASISTENTES

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