Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA N° 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SESIÓN DE CIERRE

FECHA: 19/06/2026

LUGAR: Cra 4 bis # 22-10

TEMAS: Regulación emocional y fortalecimiento de factores protectores

PERSONA BENEFICIADA: FABIOLA GRISALES MEDINA – C.C 24386271

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer habilidades de regulación emocional mediante la comprensión de las emociones y la identificación de estrategias prácticas que favorezcan el afrontamiento adaptativo en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
• Brindar psicoeducación sobre la regulación emocional y la relación con la experiencia emocional.
• Favorecer la validación emocional frente a situaciones vitales estresantes o de cambio.
• Identificar factores protectores y estrategias personales que contribuyen al bienestar emocional.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La sesión dio continuidad al trabajo previo sobre reconocimiento emocional, enfocándose en esta ocasión en el fortalecimiento de la regulación emocional. Inicialmente, se brindó psicoeducación sobre el hecho de que no siempre es posible evitar la aparición de emociones, pero sí es posible aprender a responder de manera diferente frente a ellas, favoreciendo una mayor conciencia y elección en las reacciones conductuales.

Posteriormente, se realizó un espacio de validación emocional, en el cual se reconoció que, en contextos de cambios vitales o situaciones de salud, es esperable la aparición de emociones como la tristeza, la cual puede mantenerse durante periodos prolongados como parte del proceso de adaptación. Este momento permitió normalizar la experiencia emocional de la beneficiaria y disminuir la autocrítica frente a sus estados de ánimo.

A partir de lo anterior, se desarrolló un ejercicio orientado a identificar momentos en los que la beneficiaria se ha sentido mejor o con mayor estabilidad emocional, explorando las condiciones, actividades o apoyos que han favorecido dichos estados. Este trabajo permitió reconocer factores protectores personales y recursos que pueden ser fortalecidos para el manejo del malestar emocional.

Finalmente, se introdujo una estrategia práctica centrada en la realización de acciones pequeñas y concretas como forma de iniciar procesos de regulación y bienestar, resaltando que más que depender de la motivación, el cambio se favorece a partir de la constancia y de pequeños movimientos orientados al autocuidado. La beneficiaria participó activamente, mostrando apertura para identificar recursos personales y estrategias aplicables a su vida cotidiana.

CONCLUSIONES

La sesión permitió fortalecer la comprensión de la regulación emocional como un proceso que no busca eliminar las emociones, sino aprender a gestionarlas de manera más consciente y adaptativa.

La beneficiaria logró reconocer la importancia de validar sus propias experiencias emocionales, especialmente en contextos de cambio o dificultad. Asimismo, se identificaron factores protectores que contribuyen a su bienestar, lo cual permite ampliar las estrategias disponibles para el afrontamiento del malestar emocional.

ASISTENTES

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