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

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Seguimiento

FECHA: 25 de mayo de 2026.

LUGAR: I.E: Escuela Normal Superior Rebeca Sierra Cardona.

TEMAS: Gestión de emociones

PERSONA BENEFICIADA: Dana Sofía Toro

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer en Dana Sofía las habilidades para identificar, expresar y regular adecuadamente sus emociones, promoviendo una mayor comprensión de sus experiencias emocionales y el desarrollo de estrategias de afrontamiento que favorezcan su bienestar personal.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inicia la sesión mediante una conversación reflexiva acerca de las emociones más frecuentes que experimenta en su vida cotidiana. Posteriormente, se presenta una lámina o recurso visual con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, frustración, tranquilidad, preocupación, entre otras), invitando a Dana Sofía a identificar aquellas que ha experimentado recientemente.

A continuación, se desarrolla la actividad denominada "Mi mapa de emociones", en la cual se le entrega una hoja dividida en cuatro secciones:

1. ¿Qué siento?
Dana Sofía identifica y escribe las emociones que ha experimentado durante la última semana o en situaciones significativas de su vida.

2. ¿Qué provoca esta emoción?
Reflexiona sobre las situaciones, pensamientos o acontecimientos que generan cada emoción identificada.

3. ¿Cómo la expreso?
Describe las formas en que suele manifestar dichas emociones, ya sea mediante palabras, comportamientos, reacciones físicas o cambios en su estado de ánimo.

4. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
Identifica estrategias saludables para manejar cada emoción, tales como hablar con una persona de confianza, escribir lo que siente, practicar respiración consciente, escuchar música, realizar actividades recreativas, caminar o participar en actividades que le generen bienestar.

Se realiza un ejercicio práctico de respiración profunda y relajación breve, enseñándole una herramienta concreta para utilizar cuando experimente emociones intensas o estados de ánimo bajos.

Para finalizar, se construye una "Caja de herramientas emocionales", en la que Dana Sofía registra aquellas estrategias que considera más útiles para gestionar sus emociones de manera saludable y que podrá utilizar en momentos de tristeza, desmotivación o malestar emocional.

CONCLUSIONES

- Durante el desarrollo de la actividad, Dana Sofía logró identificar y nombrar diversas emociones asociadas a experiencias recientes, fortaleciendo su capacidad para reconocer sus estados emocionales y comprender cómo estos influyen en sus pensamientos, comportamientos y relaciones cotidianas. Este ejercicio favoreció una mayor conciencia emocional y la validación de sus experiencias afectivas.

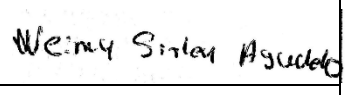
- La actividad promovió espacios de expresión emocional seguros y reflexivos, permitiéndole explorar las situaciones que generan bienestar o malestar, así como las formas en que habitualmente manifiesta sus emociones. Se evidenció disposición para compartir experiencias personales y analizar alternativas más saludables para expresar lo que siente.

- El ejercicio contribuyó al fortalecimiento de estrategias de regulación emocional, facilitando la identificación de recursos personales y acciones concretas para afrontar momentos de tristeza, desmotivación o tensión emocional. Se recomienda continuar reforzando estas habilidades mediante espacios de acompañamiento y práctica constante, favoreciendo una gestión emocional más adaptativa y un mayor bienestar integral.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Sirley Agudelo	**Acudiente**	
Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	

Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	