Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: INTERVENCIÓN 1

CIUDAD Y FECHA: ANSERMA CALDAS 22 DE MAYO DE 2026

LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR REBECA SIERRA CARDONA

TEMAS: FORTALECIENDO RECURSOS EMOCIONALES PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD Y LA PÉRDIDA

NOMBRE DEL USUARIO: MIGUEL ANGEL PEREZ

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Fortalecer en el usuario estrategias de regulación emocional que favorezcan el manejo de la ansiedad y contribuyan a la elaboración saludable del duelo, promoviendo el reconocimiento de recursos personales y factores protectores.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la intervención individual se desarrolló un espacio terapéutico orientado a explorar las experiencias emocionales que el usuario ha vivido tras el fallecimiento de su madre y la manera en que estos acontecimientos continúan influyendo en su bienestar psicológico. Inicialmente, se promovió un diálogo reflexivo acerca de las emociones que experimenta con mayor frecuencia, permitiéndole expresar sentimientos de tristeza, preocupación, incertidumbre y soledad, así como las dificultades que ha presentado para conciliar el sueño y mantener un adecuado descanso.

Posteriormente, se trabajó en la identificación de las situaciones que desencadenan los episodios de ansiedad, favoreciendo el reconocimiento de las manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales que aparecen antes de experimentar un aumento significativo del malestar. Se brindó psicoeducación acerca de la ansiedad, explicando que esta constituye una respuesta natural del organismo frente a situaciones de estrés, pero que puede manejarse mediante estrategias adecuadas de regulación emocional.

Asimismo, se promovió la reflexión acerca de los cambios que ha experimentado en su vida desde el fallecimiento de su madre y el impacto que ha tenido la modificación de la dinámica familiar al quedar bajo el cuidado de sus abuelos. Se validaron sus emociones, resaltando que los sentimientos de tristeza y nostalgia forman parte del proceso de duelo, al tiempo que se fortaleció el reconocimiento de los avances que ha logrado durante este proceso.

Finalmente, se orientó al usuario en la implementación de estrategias de autocuidado, higiene del sueño, respiración consciente y expresión emocional, resaltando la importancia de buscar apoyo en personas de confianza y de reconocer que pedir ayuda constituye una fortaleza y no una señal de debilidad.

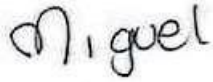
Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

CONCLUSIONES

La actividad permitió que el usuario expresara de manera abierta las emociones asociadas a la pérdida de su madre y reconociera la influencia que estas han tenido sobre sus niveles de ansiedad y sus dificultades para descansar adecuadamente. Asimismo, logró identificar algunos factores desencadenantes de su malestar emocional y comprendió la importancia de implementar estrategias que favorezcan la regulación de sus emociones.

Se observó una adecuada disposición para participar en el proceso terapéutico, mostrando interés por comprender mejor sus emociones y fortalecer recursos personales para afrontar las dificultades que aún persisten. Se concluyó que continuar promoviendo espacios de expresión emocional y fortalecimiento del autocuidado favorecerá una evolución positiva en su proceso de duelo y contribuirá a mejorar progresivamente su bienestar psicológico.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA Miguel Angel Perez.		
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR FABIANA LÓPEZ VELÁSQUEZ	PSICOLOGA	
NOMBRE COORDINADOR PIC VALENTINA OCAMPO HERRERA	COORDINADORA PIC	