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: Manejo de Ansiedad

PERSONA BENEFICIADA: Miguel Angel Perez

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer en Miguel Ángel estrategias de afrontamiento y autorregulación emocional que contribuyan al manejo de los síntomas de ansiedad, favoreciendo su bienestar psicológico y el desarrollo de herramientas para afrontar situaciones de estrés de manera adaptativa.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se desarrolló un espacio de acompañamiento psicosocial orientado a identificar las situaciones, pensamientos y emociones que generan o intensifican los episodios de ansiedad experimentados por Miguel Ángel. Mediante un ejercicio de autorreflexión, se exploraron las circunstancias en las que presenta mayor preocupación, dificultades para conciliar el sueño y sensación de sobrecarga emocional, favoreciendo el reconocimiento de las señales físicas, cognitivas y emocionales que preceden a dichos episodios.

Luego, se brindó psicoeducación acerca de la ansiedad, explicando su función como respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés, diferenciando aquellas reacciones esperables de aquellas que, por su frecuencia o intensidad, pueden afectar el bienestar y el funcionamiento cotidiano. Se promovió la comprensión de la relación existente entre pensamientos, emociones y conductas, favoreciendo una mayor conciencia sobre la forma en que estos elementos influyen en su estado emocional.

Durante la intervención se enseñaron estrategias básicas de regulación emocional, incluyendo ejercicios de respiración diafragmática, pausas conscientes, identificación y expresión adecuada de las emociones, establecimiento de rutinas de sueño, organización de actividades diarias y práctica de actividades recreativas o deportivas que favorezcan la disminución de la tensión emocional. Asimismo, se reforzó la importancia de acudir a personas de confianza cuando experimente elevados niveles de preocupación, evitando afrontar el malestar de manera aislada.

CONCLUSIONES
○ Durante el proceso de intervención, Miguel Ángel logró identificar con mayor claridad las situaciones que desencadenan sus episodios de ansiedad, así como las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas que acompañan estas experiencias. Este reconocimiento favorece el desarrollo de la autoconciencia emocional, permitiéndole anticipar momentos de mayor vulnerabilidad y adoptar estrategias de afrontamiento antes de que el malestar alcance niveles que interfieran significativamente en su bienestar y funcionamiento cotidiano. ○ Se evidenció un fortalecimiento en el conocimiento y apropiación de estrategias de regulación emocional orientadas al manejo de la ansiedad, tales como la respiración consciente, el establecimiento de rutinas saludables, la organización de actividades diarias y la expresión adecuada de las emociones. Miguel Ángel manifestó disposición para incorporar estas herramientas en su vida cotidiana, reconociendo que su práctica constante puede contribuir a disminuir la intensidad de los síntomas ansiosos, mejorar la calidad del sueño y favorecer un mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Miguel Angel Perez	**Paciente**	
Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	