| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA \| Salud y Desarrollo Social | **ACTA N° 2** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS |

**NOMBRE DE LA REUNIÓN:** SESIÓN DE INTERVENCIÓN

**FECHA:** 16/06/2026

**LUGAR:** Cr 4 #14-06

**TEMAS:** Reconocimiento emocional y regulación emocional en el rol de cuidadora.

**PERSONA BENEFICIADA:** YENI LORENA YEPES VALENCIA – C.C 1088337822

**OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:**

**OBJETIVO GENERAL:**
Fortalecer el reconocimiento y manejo de las emociones asociadas a las demandas del cuidado, promoviendo estrategias de regulación emocional y autocuidado.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
• Brindar un espacio de validación y comprensión de las experiencias emocionales asociadas a la maternidad y al cuidado.
• Favorecer la identificación de detonantes emocionales y señales tempranas de activación.
• Promover el uso de estrategias de regulación emocional orientadas a prevenir el desbordamiento emocional.

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

La sesión estuvo orientada a brindar un espacio de escucha, validación y acompañamiento emocional frente a las experiencias y desafíos asociados al rol de cuidadora. Inicialmente, se promovió la expresión de situaciones cotidianas que generan carga emocional, permitiendo reconocer el impacto que pueden tener las responsabilidades diarias, las preocupaciones constantes y las demandas del cuidado en el bienestar psicológico.

A partir de las experiencias compartidas, se brindó psicoeducación sobre las emociones y los procesos de acumulación emocional, explicando cómo pequeñas situaciones de estrés, frustración o agotamiento pueden ir sumándose progresivamente hasta generar respuestas emocionales de mayor intensidad. Se enfatizó la importancia de reconocer estas señales de manera temprana para intervenir antes de alcanzar estados de desbordamiento emocional.

Posteriormente, se desarrolló una actividad orientada a identificar diferentes niveles de activación emocional mediante una representación visual de intensidad. A través de este ejercicio, la beneficiaria logró reconocer algunas señales físicas, emocionales y cognitivas que suelen aparecer cuando comienza a sentirse sobrecargada, favoreciendo una mayor conciencia sobre sus propios procesos emocionales.

Asimismo, se promovió la reflexión acerca de las necesidades personales que suelen surgir en momentos de activación emocional moderada, identificando acciones concretas de autocuidado y regulación que podrían implementarse antes de que el malestar aumente significativamente. Este trabajo permitió fortalecer la comprensión de que atender oportunamente las propias necesidades constituye una estrategia preventiva y de bienestar emocional.

La beneficiaria participó activamente durante la sesión, mostrando apertura para explorar sus experiencias emocionales y disposición para incorporar herramientas que favorezcan un mayor cuidado de sí misma.

**CONCLUSIONES**

La sesión permitió fortalecer la comprensión de las emociones como respuestas naturales frente a las exigencias y desafíos presentes en el rol de cuidadora, favoreciendo una mirada más comprensiva y menos crítica hacia sus propias experiencias emocionales. La beneficiaria logró identificar algunos factores que contribuyen al aumento de la carga emocional y reconocer señales tempranas asociadas al malestar.
El trabajo realizado favoreció el desarrollo de una mayor conciencia emocional, permitiéndole identificar momentos en los que resulta necesario detenerse, reconocer sus necesidades y poner en práctica estrategias de regulación antes de alcanzar niveles elevados de activación emocional. Asimismo, se reforzó la importancia del autocuidado como un componente fundamental para sostener el bienestar personal y afrontar de manera más saludable las demandas cotidianas.

**ASISTENTES**

| NOMBRE | CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD | FIRMA |
|---|---|---|
| **NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA** | | yenny yepez |
| **NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR**<br>VALENTINA RIVERA | **PSICÓLOGA** | Valentina Rivera Z |
| **NOMBRE COORDINADOR PIC**<br>VALENTINA OCAMPO HERRERA | **COORDINADORA PIC** | Valentina O.H |