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: 18/06/2026

LUGAR: Cr 4 #14-06

TEMAS: Regulación emocional y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento.

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

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer las habilidades de regulación emocional mediante la identificación de pensamientos, emociones y conductas, promoviendo estrategias prácticas para el manejo de emociones intensas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
• Comprender la diferencia entre experimentar una emoción y actuar impulsivamente bajo su influencia.
• Favorecer la identificación de la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos en situaciones cotidianas.
• Construir recursos de afrontamiento adaptativos para el manejo de emociones de alta intensidad.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La sesión dio continuidad al trabajo previo de reconocimiento emocional, enfocándose en esta ocasión en el desarrollo de herramientas para la regulación de emociones intensas antes de que estas generen respuestas impulsivas o reacciones de las que posteriormente pueda arrepentirse. Inicialmente, se brindó psicoeducación sobre la regulación emocional, enfatizando que el objetivo no consiste en eliminar, reprimir o evitar las emociones, sino en aprender a reconocerlas, atravesarlas y responder de manera consciente sin que estas determinen completamente la conducta.

A partir de ejemplos de situaciones cotidianas, se promovió la reflexión sobre la relación existente entre pensamientos, emociones y acciones. Mediante un ejercicio práctico, la beneficiaria identificó cómo una misma situación puede generar determinadas interpretaciones, las cuales influyen en la emoción experimentada y, posteriormente, en la forma de reaccionar. Este trabajo permitió

fortalecer la conciencia sobre los procesos internos que ocurren antes de una conducta impulsiva y reconocer oportunidades para intervenir de manera más adaptativa.

Como parte del proceso, se construyó de manera conjunta un conjunto de estrategias prácticas y realistas que puede implementar cuando note que una emoción está aumentando de intensidad (Caja de herramientas). Se exploraron diferentes alternativas de regulación acordes a sus preferencias y posibilidades, donde se construyó de manera colaborativa un conjunto de estrategias de afrontamiento como actividades de pausa, autocuidado, regulación fisiológica y búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

Como cierre, se reforzó la importancia de diferenciar las emociones de la identidad personal, promoviendo una mirada más compasiva hacia sí misma. Se reflexionó sobre cómo experimentar emociones intensas forma parte de la experiencia humana y no constituye una medida de su valor personal ni de sus capacidades en los diferentes roles que desempeña.

CONCLUSIONES

La sesión permitió fortalecer la comprensión de la regulación emocional como un proceso orientado a gestionar las emociones de manera consciente, en lugar de intentar evitarlas o eliminarlas. La beneficiaria logró identificar con mayor claridad la relación entre pensamientos, emociones y conductas, reconociendo cómo determinados patrones pueden contribuir a respuestas impulsivas en momentos de alta activación emocional.
Asimismo, el trabajo realizado favoreció la construcción de estrategias concretas y realistas para afrontar situaciones de malestar, promoviendo recursos que pueden ser implementados de manera preventiva antes de alcanzar niveles elevados de tensión emocional. Este proceso contribuye al fortalecimiento de habilidades de autocontrol y bienestar emocional.
Se concluye la importancia de continuar consolidando estas herramientas mediante la práctica cotidiana, favoreciendo una relación más flexible y compasiva con las propias emociones.

ASISTENTES

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