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: 19/06/2026

LUGAR: Cra 4 bis 22-10

TEMAS: Regulación emocional y control de respuestas.

PERSONA BENEFICIADA: PAOLA SUAZA GRISALES – C.C 1054925056

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la conciencia emocional mediante la psicoeducación sobre las emociones y la identificación de sus manifestaciones a nivel corporal, promoviendo una mayor conexión consigo misma.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
• Brindar psicoeducación sobre las emociones y su función en la experiencia humana.
• Favorecer la identificación de emociones a partir de experiencias personales.
• Promover la conexión entre emociones y sensaciones corporales para fortalecer la conciencia emocional.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la sesión se trabajó en el reconocimiento de las respuestas y reacciones emocionales, partiendo del conocimiento previo de la beneficiaria sobre las emociones y su identificación. Se introdujo la herramienta del semáforo de emociones como estrategia para facilitar la autorregulación emocional.

Se explicó el significado de cada uno de los colores del semáforo, orientando a la usuaria a identificar cuándo se encuentra en un estado de activación alta (rojo), de alerta emocional (amarillo) o de mayor calma (verde). Este ejercicio permitió fortalecer la conciencia sobre sus estados emocionales y la relación entre emoción y conducta.

A lo largo de la sesión, se promovió la importancia de realizar una pausa antes de reaccionar, favoreciendo la toma de decisiones más conscientes y asertivas. Asimismo, se trabajó en la

validación de las emociones, enfatizando que es válido sentir malestar, pero que la forma de expresarlo puede ser regulada.

Se orientó a la beneficiaria en la expresión asertiva del malestar emocional, promoviendo la posibilidad de comunicar lo que siente de manera clara y respetuosa, lo cual facilita tanto la conexión consigo misma como una mejor comprensión por parte de los demás.

CONCLUSIONES

La sesión permitió fortalecer la identificación de los estados emocionales y su relación con las respuestas conductuales de la beneficiaria, evidenciándose una mejor comprensión del uso del semáforo de emociones como herramienta de regulación.
Se concluye que el reconocimiento de los niveles emocionales y la práctica de respuestas asertivas contribuyen al fortalecimiento de la autorregulación emocional y a una mejor expresión del malestar, favoreciendo la conexión consigo misma y con su entorno.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA		Paola Soto 6.
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR VALENTINA RIVERA	**PSICÓLOGA**	Valentina Rivera Z
NOMBRE COORDINADOR PIC VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADORA PIC**	Valentina O.H