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

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Primera intervención

FECHA: 01 de junio de 2026.

LUGAR: I.E. Juan XXlll, El Consuelo

TEMAS: Gestión emocional

PERSONA BENEFICIADA: Yencer David Llanos Aguirre

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer en Yencer habilidades de autorregulación emocional mediante el reconocimiento de sus emociones, la identificación de señales de alerta y la implementación de estrategias adecuadas para responder de manera reflexiva frente a situaciones que le generan enojo, frustración o malestar.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Reconociendo mis emociones
Se inicia el espacio invitando a Yencer a identificar las emociones que experimenta con mayor frecuencia durante situaciones de conflicto, corrección o establecimiento de límites. Se promueve la reflexión sobre cómo se siente, qué piensa y cómo reacciona cuando experimenta emociones intensas.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué cosas te hacen sentir enojado o frustrado?
- ¿Cómo te das cuenta de que estás comenzando a molestarte?
- ¿Qué ocurre en tu cuerpo cuando sientes mucho enojo?
- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes así?

Se refuerza la idea de que todas las emociones son válidas, pero que es importante aprender a expresarlas de manera adecuada.

2. El semáforo emocional
Se presenta la técnica del semáforo emocional como una herramienta para controlar impulsos y tomar mejores decisiones.

🔴 **Rojo: Me detengo**

- Reconozco que estoy sintiendo una emoción intensa.
- Evito reaccionar de inmediato.
- Identifico qué me está molestando.

Amarillo: Pienso

- Respiro profundamente varias veces.
- Analizo las posibles consecuencias de mis acciones.
- Pienso en diferentes formas de responder.

Verde: Actúo

- Expreso lo que siento con respeto.
- Busco una solución adecuada.
- Pido ayuda si la necesito.

Posteriormente, se analizan situaciones reales o hipotéticas para que Yencer practique el uso del semáforo emocional.

3. Mi caja de herramientas para la calma

Se invita a Yencer a identificar estrategias que puede utilizar cuando sienta enojo, frustración o malestar.

Algunas opciones son:

- Respirar profundamente.
- Contar hasta diez antes de responder.
- Alejarse unos minutos para tranquilizarse.
- Escuchar música.
- Realizar actividad física.
- Hablar con una persona de confianza.
- Dibujar o escribir lo que siente.

Estas estrategias se registran en una hoja denominada **"Mis herramientas para sentirme mejor"**.

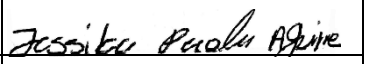
CONCLUSIONES

- Durante la actividad, Yencer logró identificar emociones asociadas a situaciones de conflicto, corrección y establecimiento de límites, reconociendo algunas señales físicas y comportamentales que aparecen cuando experimenta enojo o frustración. Este ejercicio favoreció una mayor conciencia sobre la relación existente entre emociones, pensamientos y comportamientos.
- A través de la estrategia del semáforo emocional, Yencer fortaleció habilidades básicas de autorregulación, comprendiendo la importancia de detenerse, reflexionar y evaluar las consecuencias de sus acciones antes de reaccionar impulsivamente. Lo anterior contribuye al desarrollo de respuestas más adaptativas frente a situaciones que generan malestar.
- Se promovió la identificación y utilización de estrategias saludables para el manejo emocional, fortaleciendo recursos personales orientados al autocontrol, la resolución pacífica de conflictos y la mejora de la convivencia. Se recomienda dar continuidad al proceso de acompañamiento psicosocial para consolidar estas habilidades y fortalecer factores protectores relacionados con su bienestar emocional, social y comportamental.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Yencer selecciona dos estrategias que se compromete a poner en práctica durante la	Yencer	Se revisarán avances en la

semana cuando experimente emociones intensas, identificando situaciones específicas en las que podría utilizarlas.		próxima intervención.

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Yesica Paola Aguirre	**Acudiente**	
Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	