Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Seguimiento

FECHA: 04 de junio de 2026.

LUGAR: I.E. Juan XXlll, El Consuelo

TEMAS: Gestión de emociones

PERSONA BENEFICIADA: Breiner Trejos

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer las habilidades de autorregulación emocional y conductual de Breiner mediante el reconocimiento de sus emociones, la identificación de situaciones que generan respuestas impulsivas y la adquisición de estrategias para controlar sus reacciones de manera adecuada.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se implementa la actividad denominada "Semáforo de mis emociones y acciones", utilizando la representación gráfica de un semáforo con los colores rojo, amarillo y verde. Inicialmente, se realiza una conversación sobre las emociones que experimenta en diferentes situaciones de su vida cotidiana, especialmente aquellas relacionadas con el seguimiento de normas, la aceptación de límites y la interacción con otras personas.
Posteriormente, se explica el significado de cada color:

- **Rojo:** Detenerse cuando siente enojo, frustración, impulsividad o deseos de actuar sin pensar.
- **Amarillo:** Pensar y reconocer qué está sintiendo, cuáles son las posibles consecuencias de sus acciones y qué alternativas tiene para actuar de manera adecuada.
- **Verde:** Actuar de forma tranquila, respetuosa y responsable, tomando decisiones que favorezcan la convivencia y la solución de las situaciones presentadas.

Con ejemplos prácticos y situaciones cotidianas, Breiner identifica momentos en los que ha tenido dificultades para controlar sus emociones o conductas y analiza cómo podría aplicar la estrategia del semáforo para responder de manera más adecuada. Asimismo, se le enseñan técnicas sencillas de regulación emocional, como la respiración profunda, contar hasta diez y solicitar apoyo cuando lo considere necesario.

Por último, se realiza una reflexión sobre la importancia de pensar antes de actuar, reconociendo que el control de las emociones contribuye al bienestar personal, al cumplimiento de normas y al fortalecimiento de relaciones positivas con los demás.

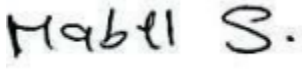
CONCLUSIONES

- Durante el desarrollo de la actividad, Breiner logró identificar algunas emociones que experimenta ante situaciones que le generan malestar, frustración o inconformidad, favoreciendo una mayor conciencia sobre la relación existente entre sus emociones y sus comportamientos. Este proceso contribuyó al reconocimiento de señales emocionales previas a la aparición de conductas impulsivas o desafiantes.
- La estrategia del semáforo permitió que Breiner comprendiera la importancia de detenerse, reflexionar y analizar las consecuencias de sus acciones antes de reaccionar. Se observó disposición para participar en el ejercicio y reconocer alternativas de respuesta más adecuadas frente a situaciones relacionadas con el cumplimiento de normas, la aceptación de límites y la convivencia con otras personas.
- La actividad fortaleció habilidades básicas de autorregulación emocional y conductual, promoviendo el desarrollo de estrategias para el manejo adecuado de emociones y la toma de decisiones responsables. Se recomienda dar continuidad a este tipo de ejercicios en los diferentes contextos de interacción, con el fin de consolidar comportamientos más adaptativos, mejorar la convivencia y favorecer su desarrollo socioemocional integral.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES

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