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

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Primera Intervención.

FECHA: 14 de abril de 2026.

LUGAR: I.E. de Occidente

TEMAS: Gestión de emociones.

PERSONA BENEFICIADA: Valery Alexandra Vinasco.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Fortalecer en Valery habilidades para el reconocimiento, expresión y regulación de sus emociones, favoreciendo respuestas más adaptativas frente a situaciones de su vida cotidiana.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Identificación de emociones (¿Qué siento?)**
   Se invita a Valery a reconocer las emociones que experimenta con mayor frecuencia (alegría, tristeza, enojo, miedo, frustración, ansiedad, entre otras), utilizando una rueda de emociones o tarjetas con expresiones emocionales.
   Se promueve la reflexión sobre situaciones recientes que hayan generado respuestas emocionales intensas, identificando qué ocurrió y cómo se sintió en ese momento.

2. **Exploración de pensamientos y reacciones (¿Cómo reacciono?)**
   A través de preguntas orientadoras, Valery analiza las respuestas que suele presentar ante determinadas emociones:
   - ¿Qué hago cuando me siento enojada o frustrada?
   - ¿Cómo expreso lo que siento?
   - ¿Mis reacciones me ayudan o me generan dificultades?

   Se favorece la toma de conciencia sobre la relación entre emociones, pensamientos y comportamientos.

3. **Aprendiendo estrategias de regulación emocional (¿Qué puedo hacer?)**
   Se socializan y practican herramientas sencillas para el manejo emocional, tales como:
   - Respiración profunda y pausas conscientes.
   - Técnica del semáforo emocional (detenerse, pensar y actuar).

- Expresión asertiva de sentimientos.
- Escritura de emociones en un diario personal.
- Identificación de personas de confianza y redes de apoyo.

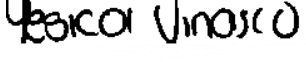
CONCLUSIONES

- Valery logró avanzar en el reconocimiento y comprensión de sus emociones, identificando aquellas que experimenta con mayor frecuencia y reflexionando sobre la manera en que estas influyen en sus pensamientos y comportamientos. Este proceso favoreció una mayor conciencia sobre sus respuestas emocionales frente a situaciones cotidianas, constituyendo un elemento fundamental para el fortalecimiento de su bienestar socioemocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas.
- Durante el espacio de intervención, Valery mostró una actitud receptiva y participativa, permitiendo la exploración de experiencias significativas asociadas a sus estados emocionales y favoreciendo la expresión de sentimientos en un ambiente de confianza. Asimismo, evidenció disposición para analizar las consecuencias de determinadas reacciones emocionales y reconocer la importancia de implementar alternativas más saludables para el manejo de situaciones generadoras de malestar.
- Se fortalecieron herramientas básicas para la regulación emocional y el autocuidado, promoviendo el aprendizaje de estrategias orientadas a la expresión asertiva de las emociones, la búsqueda de apoyo y la utilización de recursos personales para afrontar situaciones complejas. En este sentido, se identifica la necesidad de dar continuidad al acompañamiento psicosocial, con el propósito de consolidar habilidades socioemocionales, fortalecer factores protectores y favorecer un desarrollo integral acorde con sus necesidades y proyectos de vida.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Se propone a Valery elaborar una lista de estrategias que considere útiles para aplicar cuando experimente emociones intensas, estableciendo el compromiso de poner en práctica al menos una de ellas durante la semana.	Valery	Se revisarán avances en la próxima intervención.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Yesica Andrea Vinasco	**Acudiente**	

Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	