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: Ivan Alejandro Prieto

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer las competencias emocionales de Iván mediante el reconocimiento, expresión y manejo adecuado de sus emociones, favoreciendo el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables frente a situaciones que generan tristeza, enojo y frustración.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Identificando mis emociones
Se inicia con una conversación guiada en la que se invita a Iván a identificar las emociones que experimenta con mayor frecuencia. A través de imágenes, tarjetas emocionales o una rueda de las emociones, se exploran sentimientos como alegría, tristeza, enojo, miedo y frustración, promoviendo el reconocimiento de las situaciones que las desencadenan.
Preguntas orientadoras:

- ¿Qué situaciones te hacen sentir feliz, triste o enojado?
- ¿Cómo sabes que estás sintiendo esa emoción?
- ¿Qué haces cuando te sientes molesto o frustrado?

2. El semáforo de las emociones
Se presenta la técnica del semáforo emocional como estrategia de autorregulación:

- **Rojo:** Me detengo y reconozco que estoy sintiendo una emoción intensa.
- **Amarillo:** Pienso qué está ocurriendo, respiro profundamente y considero las posibles consecuencias de mis acciones.
- **Verde:** Actúo de manera tranquila y busco una solución adecuada o expreso lo que siento de forma respetuosa.

Se realizan ejemplos de situaciones cotidianas para que Iván identifique cómo podría aplicar cada paso.

3. Mi mochila emocional

Se invita a Iván a dibujar una mochila y escribir o representar mediante dibujos aquellas situaciones, pensamientos o emociones que "lleva consigo" y que le generan malestar. Posteriormente, se reflexiona sobre cuáles de esas cargas puede compartir con personas de confianza y qué recursos o estrategias pueden ayudarle a sentirse mejor.

CONCLUSIONES

- Durante la actividad, Iván logró identificar algunas emociones presentes en su vida cotidiana y reconocer situaciones que le generan tristeza, enojo y frustración, favoreciendo una mayor comprensión de la relación entre sus emociones y sus comportamientos. Este proceso permitió promover el desarrollo de habilidades básicas de autoconocimiento y conciencia emocional.
- A través de la implementación de estrategias de regulación emocional, Iván comprendió la importancia de detenerse, reflexionar y expresar sus sentimientos de manera adecuada antes de reaccionar impulsivamente, fortaleciendo recursos personales orientados a mejorar la convivencia y las relaciones con las personas de su entorno.
- Se promovió la identificación de recursos de apoyo y estrategias de afrontamiento saludables para el manejo de emociones difíciles, favoreciendo la expresión emocional y el fortalecimiento de competencias socioemocionales. Se considera pertinente dar continuidad al acompañamiento psicosocial con el propósito de consolidar mecanismos de regulación emocional, promover la adaptación a normas y fortalecer factores protectores asociados a su bienestar y desarrollo integral.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
En una hoja, Iván elabora una lista de acciones que puede utilizar cuando experimente enojo, tristeza o frustración, tales como: • Respirar profundamente. • Contar hasta diez. • Hablar con una persona de confianza. • Escuchar música o realizar una actividad que disfrute. • Dibujar o escribir lo que siente. • Alejarse por un momento de la situación para tranquilizarse. Finalmente, se establece el compromiso de poner en práctica alguna de estas estrategias ante situaciones que le generen malestar emocional.	Ivan	Se revisarán avances en la próxima intervención.

ASISTENTES

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