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

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Primera Intervención.

FECHA: 20 de febrero de 2026.

LUGAR: Institución Educativa San Pedro.

TEMAS: Manejo de emociones.

NOMBRE DEL MENOR: Luz Elisabeth Betancur Yepez – Luz Maria Yepez.

PERSONA BENEFICIADA: Luz Elisabeth Betancur Yepez

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer en Elisabet el reconocimiento, expresión y manejo adecuado de sus emociones, brindándole herramientas prácticas de autorregulación que favorezcan la convivencia familiar, especialmente en situaciones de conflicto con su hermana.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Apertura y reconocimiento emocional

Se inicia con diálogo reflexivo en un ambiente de confianza:
¿Qué emociones sientes cuando discutes con tu hermana?
¿Qué pasa en tu cuerpo cuando estás enojada o molesta?
¿Qué haces normalmente cuando te sientes así?

Se validan sus emociones y explica:
“Todas las emociones son normales, lo importante es aprender a manejarlas para sentirnos mejor y convivir en paz.”

2. Construcción del “Termómetro emocional”

Se le pide a Elisabet dibujar un termómetro dividido en tres niveles:

◍ Nivel bajo (tranquila)
¿Cómo se siente?
¿Qué situaciones la hacen sentir en calma?

◍ Nivel medio (molesta o incómoda)
Señales emocionales (ej. irritación, incomodidad)
Situaciones frecuentes (ej. discusiones, desacuerdos)

Nivel alto (muy enojada o alterada)
Qué siente en su cuerpo (tensión, ganas de discutir)
Qué suele hacer cuando llega a ese nivel

El objetivo es que identifique sus señales emocionales antes de reaccionar impulsivamente.

3. Creación de la “Caja de calma emocional”

Se le explica:
“Esta caja tendrá herramientas que puedes usar cuando tus emociones estén muy fuertes.”
En una hoja dibuja una caja y dentro escribe o dibuja estrategias como:
Respirar profundo 5 veces
Alejarse un momento del conflicto
Contar hasta 10
Escuchar música
Dibujar o escribir lo que siente
Hablar con su mamá

Se guía con preguntas:
¿Qué te ayuda a calmarte cuando estás enojada?
¿Qué podrías hacer antes de discutir?

Técnica práctica de regulación: Pausa emocional 3 pasos
Paro (me detengo antes de reaccionar).
Respiro profundo (3 a 5 veces).
Pienso: “¿Cómo puedo responder sin hacer daño?”
Se realiza un ensayo breve con situaciones cotidianas (ejemplo: discusión con la hermana).

CONCLUSIONES

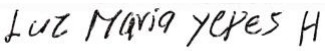
Considerando las discusiones frecuentes con su hermana menor dentro de un contexto familiar estable, se identifica la necesidad de fortalecer habilidades socioemocionales desde un enfoque preventivo. La regulación emocional es un factor protector clave que permite mejorar la convivencia, la comunicación y la resolución pacífica de conflictos.

Esta actividad promueve el desarrollo de habilidades para la vida, el autocontrol y la gestión emocional en el entorno familiar y cotidiano.

Se espera que con la actividad, Elisabeth tenga:
Mayor conciencia sobre sus emociones y reacciones.
Disminución de respuestas impulsivas en conflictos familiares.
Fortalecimiento de estrategias de calma y autocontrol.
Mejora en la convivencia con la hermana menor.
Desarrollo de habilidades para la vida y bienestar emocional.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Se trabajará con Elisabeth	Yesica Casas	Se realizará actividad referente en la

		próxima intervención.
ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Luz Maria Yepez	**Acudiente**	
Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	