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

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Primera Intervención

FECHA: 19 de febrero de 2026.

LUGAR: Institución Educativa San Pedro.

TEMAS: Manejo de la ansiedad

NOMBRE DEL MENOR: Samuel Humprey Duran Largo – Whandy Yaneth Largo Marín

PERSONA BENEFICIADA: Samuel Humprey Duran Largo.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Brindar a Samuel herramientas prácticas de autorregulación emocional para el manejo de la ansiedad, fortaleciendo su sensación de seguridad afectiva y su capacidad de afrontar pensamientos asociados a la preocupación o al temor de abandono.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Apertura y reconocimiento de la ansiedad

Se inicia con un diálogo reflexivo y contenedor:
¿En qué momentos sientes más ansiedad?
¿Cómo sientes la ansiedad en tu cuerpo? (ej. tensión, pensamientos repetitivos, nervios)
¿Qué haces normalmente cuando te sientes preocupado?
Se explica de forma sencilla:
“La ansiedad es como una alarma del cuerpo. A veces se activa muy fuerte, pero podemos aprender a calmarla.”
Se validan sus emociones sin juicio.

2. Identificación de pensamientos y emociones “Lo que piensa mi mente cuando estoy ansioso”

Samuel escribe o dibuja:
Pensamientos frecuentes (ej. miedo, preocupación, inseguridad)
Emociones que aparecen (tristeza, nervios, soledad)
Situaciones que activan la ansiedad (cambios, distancia con el padre, preocupaciones)
Esto permite externalizar la ansiedad y disminuir su carga interna.

3. “Mi ancla de calma”

Se le explica:
“Un ancla es algo que te ayuda a sentirte seguro cuando las emociones se mueven fuerte, como en el mar.”

Paso 1: Construcción del ancla simbólica
Samuel dibuja un ancla y dentro escribe:

Personas que le dan seguridad (mamá, papá, familiares)
Actividades que lo calman (música, respirar, hablar, jugar)
Frases de seguridad emocional:
“No estoy solo”
“Puedo calmarme”
“Mi familia sigue presente aunque esté lejos”

Paso 2: Técnica de anclaje emocional (práctica guiada)
Ejercicio 5-4-3-2-1 (regulación de ansiedad):
5 cosas que puede ver
4 cosas que puede tocar
3 cosas que puede escuchar
2 cosas que puede oler
1 cosa que le haga sentir bien
Se practica en sesión para generar sensación de control y calma.

CONCLUSIONES

Considerando el diagnóstico de ansiedad y el antecedente emocional relacionado con la migración del padre (vivida inicialmente como abandono), se hace necesario fortalecer recursos internos de regulación emocional y afrontamiento. Esta actividad se orienta a promover la estabilidad emocional, la elaboración simbólica de sus emociones y el desarrollo de estrategias de calma ante situaciones de activación ansiosa.

Se aborda la ansiedad desde un enfoque protector, centrado en la seguridad emocional y el fortalecimiento de redes afectivas.

Se espera que con la actividad, Samuel tenga:
Disminución de la intensidad de respuestas ansiosas.
Mayor identificación de pensamientos y emociones.
Fortalecimiento de la sensación de seguridad emocional.
Desarrollo de estrategias prácticas de autocontrol.
Mejora en la adaptación emocional frente a la distancia paterna.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Samuel elabora una tarjeta y se motiva a su uso diario: Señal de ansiedad que reconoce: _____ Estrategia que usará: _____ Persona de apoyo: _____ Frase de cierre sugerida: “Aunque algunas personas estén lejos físicamente, el cariño y el apoyo siguen contigo, y tú tienes herramientas para calmar tu mente y tu cuerpo.”	Samuel	Se realizará actividad referente en la próxima intervención.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Whandy Yaneth Largo Marín	**Acudiente**	
Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	