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 ansiedad

NOMBRE DEL MENOR: Santiago Londoño Restrepo – Angie Restrepo.

PERSONA BENEFICIADA: Santiago Londoño Restrepo

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Brindar a Santiago herramientas prácticas para reconocer, comprender y regular la ansiedad, promoviendo el autocontrol emocional y la toma de decisiones saludables frente a situaciones de estrés.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Apertura y psicoeducación breve

Se inicia con una conversación en lenguaje cercano:

¿Qué situaciones te generan más estrés o nervios?
¿Cómo sientes la ansiedad en tu cuerpo? (ej. tensión, aceleración, inquietud)
¿Qué haces normalmente cuando te sientes ansioso?

Se explica de forma sencilla:

"La ansiedad es una emoción que aparece cuando sentimos presión, preocupación o inseguridad. No es mala, pero necesitamos aprender a manejarla para que no nos controle."

2. Identificación emocional – "Mi semáforo de la ansiedad"

Se dibuja un semáforo con tres colores y se trabaja así:

Rojo: Cuando la ansiedad está alta
Santiago escribe o dibuja:
Qué piensa (ej. preocupación, bloqueo)
Qué siente en el cuerpo (tensión, nervios)
Qué situaciones lo activan (colegio, conflictos, presión)

Amarillo: Señales de alerta

Cambios en su estado de ánimo
Distracción o inquietud
Impulsividad o evasión
Se le orienta a reconocer señales tempranas de ansiedad.

Verde: Estrategias de control
Se construyen junto a él herramientas como:
Respirar profundo
Escuchar música
Alejarse momentáneamente de la situación
Hablar con un adulto de confianza
Hacer actividad física o pausas activas

3. Respiración 4-4-4 (control fisiológico de la ansiedad)

Inhalar por la nariz durante 4 segundos.
Sostener el aire 4 segundos.
Exhalar lentamente durante 4 segundos.
Repetir 4 veces.
Se refuerza:
"Cuando controlas tu respiración, ayudas a que tu mente y tu cuerpo se calmen."
Luego se practica una visualización breve:
Imaginar un lugar donde se sienta tranquilo o seguro.

CONCLUSIONES

Considerando la presencia de ansiedad, bajo desempeño escolar y conductas de riesgo asociadas (consumo de SPA), resulta prioritario fortalecer las habilidades de autorregulación emocional como factor protector psicosocial. El manejo de la ansiedad se aborda como una estrategia preventiva que favorece la adaptación escolar, la disminución de conductas evitativas y el desarrollo de recursos personales de afrontamiento en la adolescencia.

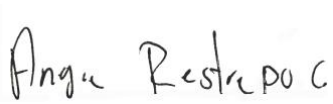
Esta actividad permite que el adolescente identifique señales internas de ansiedad y adquiera herramientas concretas para gestionarla sin recurrir a conductas de escape.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Se entrega una tarjeta a Santiago, donde escribirá: Una señal que le indica que está ansioso. Dos estrategias que usará cuando se sienta así. Una persona a quien puede acudir. Esta la conserva y la mira cada que se sienta ansioso o identifique una señal de alerta.	Santiago	Se realizará actividad referente en la próxima intervención.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA

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