ACTA DE REUNIÓN

Fecha y Hora de la Reunión	11 de junio del 2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:
		1:20 pm	2:20 pm
Lugar de la Reunión	Colegio Instituto técnico industrial Piloto Curso 803 J.T	Tipo Reunión	Virtual [X]
			Presencial [ ] X

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN

Construir un amuleto de la calma para la gestión emocional que permita a los participantes transitar del conflicto al acuerdo, utilizando el método S.T.O.P. como herramienta de mediación restaurativa.

TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)

1. Bienvenida al espacio
2. Descripción de la actividad
3. Desarrollo de la metodología
4. Cierre reflexivo
5. Entrega de refrigerio
6. Cierre del espacio y agradecimientos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

SESIÓN 4

Momento 1 (15 min)

La sesión inició con un espacio de bienvenida alrededor del tapete restaurativo y el tótem de la palabra, donde las y los participantes compartieron cómo se sentían y con qué disposición llegaban al encuentro. Este ejercicio permitió fortalecer la escucha activa y promover un ambiente seguro para la expresión emocional, facilitando el reconocimiento de diferentes estados de ánimo presentes dentro del grupo. Asimismo, el equipo facilitador orientó la reflexión sobre la importancia de identificar las emociones y tensiones acumuladas antes de reaccionar frente a situaciones conflictivas.

Posteriormente, se desarrolló la actividad rompehielos denominada “El puente de la relajación”, en la cual los participantes realizaron ejercicios corporales relacionados con la tensión y la relajación. Durante la dinámica, se promovió la conciencia corporal y emocional, permitiendo que las y los estudiantes reconocieran cómo las emociones también se

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

manifiestan físicamente. La actividad favoreció la disminución de tensiones, el fortalecimiento de la integración grupal y la disposición positiva frente al desarrollo de la sesión, promoviendo además la empatía y el reconocimiento del otro desde gestos amables y respetuosos.

ANÁLISIS DEL MOMENTO:

El grupo se encuentra con buena disposición para el desarrollo de la sesión 4, hay mayor reconocimiento del tótem y el tapete, se hace una retroalimentación de las emociones y temáticas anteriores, donde se creó un espacio seguro de confianza, por medio de ejercicios de respiración y relajación, resaltando que las emociones se manifiestan físicamente. De igual manera se promueve convivencias sanas, por medio de una actitud amable y tener empatía.

Se logra consolidar como se sintieron:

Sintieron relajación al respirar
Que su mente descansó
Descanso y tranquilidad
Calma y atención
Mayor concentración

Al iniciar el ejercicio se dificulta la tensión y atención por el gran número de estudiantes y falencias en la escucha activa, pero luego progresivamente lograron concentrarse y hacer el ejercicio con motivación y compromiso.

Les permitió conocer esas técnicas de respiración para tranquilizarse y les gusto, aunque la falta de paciencia en algunos, impedían realizar los ejercicios bien para obtener resultados esperados.

Este momento permitió la integración del grupo, sin embargo, se requiere continuar fortaleciendo la escucha activa, el respeto y la confianza.
resaltando que como individuo podemos influir en el grupo con nuestras emociones negativamente o positivamente. Además del respeto hacia ellos mismos.

Momento 2 (30 min)

En el segundo momento de la sesión, el equipo facilitador retomó los conceptos trabajados anteriormente sobre gestión emocional, enfatizando que las emociones no deben reprimirse, sino reconocerse y canalizarse de manera adecuada para fortalecer la convivencia escolar. Asimismo, se explicó el método S.T.O.P. como una herramienta práctica de autorregulación emocional orientada a detener reacciones impulsivas y

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

promover respuestas conscientes y respetuosas frente a situaciones de conflicto. Durante este espacio, también se reflexionó sobre diferentes estrategias personales para gestionar emociones, como la escritura, el dibujo, la música y otras formas de expresión creativa.

Posteriormente, se desarrolló la actividad central denominada “Mi amuleto de la calma”, donde las y los participantes elaboraron un objeto simbólico utilizando hilos y shakiras, . Mientras realizaban la actividad, el equipo facilitador promueve preguntas reflexivas relacionadas con las acciones que cada participante puede implementar para evitar reaccionar impulsivamente en momentos de tensión. Este ejercicio permitió fortalecer la creatividad, la concentración y la apropiación de herramientas de gestión emocional, convirtiendo el amuleto en un recordatorio simbólico de calma, autocontrol y responsabilidad frente a las relaciones con los demás. Finalmente, algunos participantes compartieron el significado personal de sus creaciones y las relacionaron con experiencias emocionales propias.

ANÁLISIS DEL MOMENTO:

El grupo es receptivo al segundo momento, con el desarrollo de la temática de la gestión emocional, su importancia en no reprimir las emociones sino reconocerlas y canalizarlas para prevenir y restaurar conflictos, direccionado en tener convivencias amables.
Con el enojo como la emoción que generan problemas, temática trabajada en la anterior sesión, se practica el método del STOP, como autorregulación, manifestando:

Que es difícil practicarlo, porque se les olvida
Con enojo son impulsivos
la falta de paciencia les impide usar el método
Deben practicarlo como decir groserías

Se orienta a incluirlo como hábito y costumbre, en un estilo de vida, para proteger su salud emocional y llegar a la calma con facilidad.

De la misma manera se realiza un amuleto de autorregulación, para obtener la calma al estar molestos, con hilo y chaquiras, aquí también como el ojo de Dios, muestran motivación y curiosidad al hacerlo, observándose en algunos casos, poca habilidad manual, poca paciencia, pero también habilidades artesanales, perseverancia, paciencia y trabajo en grupo.
Resaltando que el amuleto es un recordatorio de auto calma, donde ellos difieren cogerlo cada vez que se sientan molestos, tristes, impotentes o frustrados, para calmarse y actuar con sensatez.

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

Al recolectar esta información, se crea un espacio de reflexión, sobre la autorregulación de las emociones, en este caso la impotencia, frustración y rabia, al hacer el objeto. De igual manera, la perseverancia y confianza en sí mismos.
Se promueve la colaboración, solidaridad y trabajo en equipo para sacar los amuletos de todos.
Se comprende que no todos tienen las mismas habilidades.
La pereza limita hacer cosas y confiar que si se puede.
Les motivo hacerlo para regalarlo, buscando iniciales con un significado de alegría en su vida.

Se evidencia con el desarrollo del momento, concentración, creatividad y perseverancia, logrando en su mayoría terminar el amuleto.
Se sugiere continuar reforzando en la escucha activa y el respeto por la palabra. De igual manera al avanzar la actividad se va promoviendo el uso del tótem y se van apropiando del círculo, escuchando un poco más con confianza, reconociendo al otro con mayor seguridad de compartir como grupo, sin evidenciar conflictos entre ellos. Les gustó el tótem de la palabra y los motivaba a participar.

Se hace una retroalimentación frente a las emociones de cómo gestionarlas, ellos refieren eligieron sus chaquiras con las iniciales de letras de las personas importantes en su vida, como padres y mejores amigos.

Se logra compartir diferentes maneras que ayudan a canalizar las emociones y de darle un valor individual y grupal al amuleto como recordatorio simbólico restaurativo en los conflictos por medio de su autorregulación, esta actividad fue muy motivadora para el grupo.

Momento 3 (15 min)

Para finalizar la sesión, el equipo facilitador realizó una reflexión grupal sobre la importancia de la gestión emocional como herramienta para fortalecer la convivencia y prevenir situaciones de violencia dentro de la comunidad educativa. Asimismo, se resaltó que el amuleto elaborado durante la actividad representa un símbolo de autorregulación y compromiso personal frente a la manera en que cada participante decide afrontar los conflictos y relacionarse con los demás.

Posteriormente, cada participante eligió una “palabra de poder” relacionada con acciones como escuchar, respirar, pensar o esperar, la cual simbolizaba su compromiso frente al manejo adecuado de las emociones en situaciones difíciles. De manera voluntaria, las y los participantes compartieron sus palabras y ubicaron sus amuletos alrededor del tapete restaurativo, consolidando un acto simbólico de unión y corresponsabilidad grupal. Finalmente, el equipo facilitador destacó la importancia del apoyo colectivo y del cuidado

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

mutuo para construir ambientes escolares más empáticos, pacíficos y respetuosos, dando cierre a la sesión con una reflexión sobre la convivencia y el bienestar emocional.

ANÁLISIS DEL MOMENTO:

Con el amuleto. como representación de la gestión emocional, los integrantes expresan una palabra de poder, como compromiso en el mejoramiento de la convivencia escolar, algunos manifestaron:
Valorar
Agradecer
Cuidar
Respetar
No decir groserías
Escuchar
Ponerse en el lugar de los demás
Respetar las diferencias
No criticar
No burlarse de los demás, ni poner sobrenombres
Respirar y alejarse al estar con enojo
Dialogar y escuchar al otro
Perdonar
Aceptar los errores
No ser vengativos

Se resalta la técnica del STOP, como parar lo impulsivo y reaccionar con sensatez, técnica muy bien recibida por el grupo, resaltando la importancia del apoyo en el grupo y cuidado mutuo.
Se evidencia amuletos bonitos, donde le dieron un valor significativo, inclusive con intención de obsequio,

Se evidencia con el desarrollo del momento, claridad al compartir las emociones al grupo, necesidad de continuar reforzando en la escucha activa y el respeto por la palabra. De igual manera al avanzar la actividad se va promoviendo el uso del tótem y se van apropiando del círculo, escuchando un poco más con confianza, reconociendo:

Conocieron más sobre sus compañeros, emociones y personas importantes en su vida.
Les permitió fortalecer vínculos de unión, por medio de compartir similares emociones, fortaleciendo la empatía.
Destacaron la amistad como algo muy valioso en sus vidas y la lealtad.
Respetan las opiniones diferentes.
Respetan el tótem de la palabra y los motivaba a participar.
Comparten emociones en común, en el grupo.

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

Los estudiantes fueron muy participativos, al expresar sus emociones y compartirlas con los demás compañeros, destacando la manera correcta de reaccionar con calma y no por impulso.

Registro fotográfico:



Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com





Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com





Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com





Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

CONCLUSIÓN

El ambiente mejoro en esta sesión, el grupo recibió con buena disposición al desarrollo de la última sesión, mostrando participación activa, motivación en la temática y construcción de acuerdo a su experiencia diaria en el curso y el colegio, logrando el reconocimiento de los integrantes, la expresión emocional de cada uno de ellos y la canalización para restaurar y prevenir conflictos.

Se evidencian avances positivos en los temas desarrollados en las sesiones anteriores, como mayor respeto a la palabra, a la opinión y a las diferencias, recordando los compromisos realizados. Se delegan monitores del mismo grupo, al estudiante más resistente, como estrategia de orden grupal, evidenciando buenos resultados, donde apoya las actividades y el orden entre el curso.

Se realizar el amuleto, con las chaquiras seleccionadas con las letras iniciales de las personas más queridas, para cada estudiante, como autorregulador emocional, que fortaleció la paciencia, el respeto por el sentir del otro, con ello la solidaridad y la colaboración entre ellos. Sumando lo especial que significó para cada uno.

De igual manera dos estudiantes no lo realizaron por ser cristianos, pero participaron en la charla.
Por ser un grupo grande e indisciplinado y el poco tiempo, no es posible e tomar registro fotográfico de todas las actividades. El espacio facilitó el desarrollo de la sesión y se destacó la importancia del continuo fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como herramienta fundamental en la convivencia escolar.
Se promovió un espacio de reflexión y autoconocimiento como posibles multiplicadores de corresponsabilidad emocional, restauración de conflicto y prevención de violencias escolares, en base de todo lo trabajado hasta el momento

Por otra parte, al momento de hacer los listados, algunos estudiantes no conocían su tipo ni número de identificación, por esta razón hay algunos campos en blancos y otros fueron diligenciados la profesional, de acuerdo a los listados proporcionados por el docente a cargo.

Se evidencia que esta sesión, genera un impacto positivo en el grupo frente a la disciplina, atención, respeto y adopción del tótem, el circulo y el tapete, como herramientas de mejorar la escucha activa,

.

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com

COMPROMISOS			
COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO
Realizar la sesión 5, de acuerdo a metodología	Mery Segura	Permanente	Carolina Pinzon

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN				
N°	Nombre	Dependencia / Entidad	E-mail	Firma

Carrera 4 No. 2-37 Gachalá, Cundinamarca
316 674 4013
gerencia@econprovyj.com