ACTA DE REUNIÓN

Fecha y Hora de la Reunión	11 de junio de 2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:
		1:20 p.m.	2:20 p.m.
Lugar de la Reunión	Instituto técnico industrial piloto 805	Tipo Reunión	Virtual ☐
			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)

- Descripción de la actividad
- Presentación del material a los participantes y comunidad educativa
- Desarrollo de la metodología
- Cierre reflexivo
- Entrega de refrigerio
- Cierre del espacio y agradecimientos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

SESIÓN 4

La sesión se desarrolló en la jornada tarde, en la Institución instituto técnico industrial Piloto, con la participación del grupo octavo, conformado por estudiantes entre los 14 y 16 años de edad. Esta actividad se realizó en el marco de la Actividad 4: “Mis manos me enseñan y acompañamiento psicosocial” del Proyecto 2880 de Seguridad y Convivencia Ciudadana en Tunjuelito.
El espacio tuvo como propósito el fortalecimiento de competencias socioemocionales y la resolución pacífica de conflictos desde un enfoque restaurativo, promoviendo la participación activa, la escucha y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la empatía dentro de la convivencia escolar.

Para el desarrollo de la sesión se utilizaron materiales como el tapete restaurativo, el tótem de la palabra “Pilotico” y elementos para la intervención artística de las mochilas (mochilas de jean, témperas y pinceles). La profesional Aura Perez quien dio inicio al espacio con la bienvenida y la socialización del propósito de la actividad.

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

Momento 1 (10 min)

La sesión inició alrededor del tapete restaurativo y el tótem de la palabra, generando un espacio de diálogo en el que los participantes compartieron cómo se sentían y la disposición con la que asistían al encuentro. Posteriormente, se desarrolló una actividad rompehielos orientada al reconocimiento de tensiones emocionales y corporales mediante ejercicios de movimiento, respiración y expresión gestual.

A través de dinámicas corporales y de interacción entre compañeros, los participantes identificaron sensaciones relacionadas con la tensión y la relajación, promoviendo la conciencia emocional, la conexión grupal y la disposición para el desarrollo de la sesión. Finalmente, se generó una reflexión sobre las tensiones presentes en la vida cotidiana y la importancia de reconocerlas y gestionarlas de manera adecuada.

ANALISIS DEL MOMENTO:

Al inicio de la sesión se dio la bienvenida a los estudiantes, retomando los acuerdos de convivencia construidos durante los encuentros anteriores y recordando la importancia del respeto, la escucha activa y la participación dentro del espacio restaurativo. Los participantes manifestaron nuevamente su disposición para colaborar con el adecuado desarrollo de las actividades, comprometiéndose a participar de manera activa y respetuosa durante la jornada.

Como ajuste metodológico, se decidió reemplazar la actividad rompehielos inicialmente prevista por un ejercicio de respiración consciente en cuatro tiempos, con el propósito de favorecer la regulación emocional y preparar al grupo para las reflexiones que se abordarían durante la sesión. La facilitadora orientó a los estudiantes para que centraran su atención en la respiración, promoviendo momentos de pausa, conciencia corporal y conexión con el momento presente.

Durante el ejercicio, se invitó a los participantes a identificar cómo se sentían físicamente y emocionalmente al iniciar la sesión, observando sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin emitir juicios sobre ellas. Posteriormente, se abrió un breve espacio de diálogo en el que los estudiantes compartieron cómo llegaban al encuentro. La mayoría refirió sentirse tranquila, cómoda y receptiva frente a las actividades propuestas, destacando que el ejercicio de respiración les permitió disminuir tensiones y concentrarse mejor en el espacio.

Finalmente, se reforzó la importancia del autocuidado emocional como una herramienta fundamental dentro de los procesos restaurativos, comprendiendo que para relacionarnos de manera respetuosa con los demás también es necesario reconocer y atender nuestras propias emociones y necesidades. De esta manera, se generaron las condiciones adecuadas para continuar con el desarrollo de las actividades centrales de la sesión.

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

Momento 2 (40 min)

En este momento, se retomaron los conceptos trabajados previamente sobre la gestión emocional, enfatizando que las emociones no deben ocultarse o reprimirse, sino reconocerse, comprenderse y canalizarse de manera adecuada para favorecer relaciones saludables y una convivencia pacífica.

Asimismo, se desarrolló una explicación orientada al reconocimiento de estrategias de autorregulación emocional y resolución de conflictos desde el enfoque restaurativo, promoviendo reflexiones sobre la importancia de pausar antes de reaccionar impulsivamente, técnica (S.T.O.P) en la cual se busca identificar las emociones propias y las de los demás, y fortalecer formas de comunicación respetuosas y asertivas.

Posteriormente, se socializó una herramienta práctica enfocada en la regulación emocional y la prevención de conductas agresivas, incentivando la reflexión sobre cómo las emociones influyen en las acciones y en las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar**.**

Seguidamente, se desarrolló una actividad artística y simbólica orientada a la construcción de un “amuleto de la calma”, mediante el uso de materiales creativos y manuales. Durante el ejercicio, los participantes reflexionaron sobre acciones y estrategias que podrían implementar para regular sus emociones frente a situaciones de tensión o conflicto. Finalmente, el espacio permitió fortalecer procesos de introspección, autorregulación y reconocimiento emocional a través de la creación de herramientas simbólicas de apoyo personal.

ANALISIS DEL MOMENTO:

En continuidad con los aprendizajes construidos durante la sesión anterior, el equipo facilitador retomó los conceptos relacionados con la gestión emocional, recordando que esta implica la capacidad de reconocer, comprender y canalizar las emociones de manera consciente, permitiendo que estas funcionen como una guía para la toma de decisiones y la construcción de relaciones más saludables.

A partir de este diálogo, se introdujo la metodología STOP como una estrategia práctica de regulación emocional para situaciones de conflicto, tensión o malestar. Se explicó que esta técnica propone realizar una pausa consciente antes de reaccionar impulsivamente, permitiendo reconocer lo que se está sintiendo, observar la situación con mayor claridad y tomar decisiones más reflexivas. Los estudiantes comprendieron que detenerse unos segundos para respirar y analizar lo que ocurre puede evitar respuestas agresivas, impulsivas o que posteriormente generen arrepentimiento.

Posteriormente, se dio inicio a la actividad central denominada “Mi amuleto de la calma”, una propuesta artística diseñada para representar de manera simbólica aquellas herramientas personales que contribuyen a la regulación emocional y al manejo de situaciones difíciles. Para ello, se entregaron diferentes materiales como

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

hilos, chaquiras, dijes y elementos decorativos, permitiendo que cada estudiante construyera un colgante personalizado cargado de significado personal.

Durante la elaboración del amuleto, se invitó a los participantes a reflexionar sobre la pregunta: "¿Cuál es el primer paso que darás la próxima vez que sientas que vas a estallar?". Esta pregunta orientadora permitió que los estudiantes identificaran estrategias concretas relacionadas con la respiración, la búsqueda de apoyo, el diálogo, la toma de distancia temporal o la expresión adecuada de las emociones.

A medida que avanzaba la actividad, los estudiantes fueron dotando sus creaciones de significados particulares, asociando colores, formas y elementos decorativos con estados de calma, fortaleza, paciencia, autocontrol y bienestar. El ejercicio favoreció la introspección, la creatividad y el fortalecimiento de habilidades de autorregulación emocional, promoviendo la construcción de recursos simbólicos que les permitieran recordar los aprendizajes trabajados durante el proceso restaurativo.

Momento 3 (10 min)

Para el cierre de la sesión, se desarrolló una reflexión grupal orientada a reconocer la importancia de la gestión emocional y el impacto de las acciones individuales en la convivencia y las relaciones con los demás. Asimismo, se promovió la construcción de compromisos personales relacionados con el respeto, la autorregulación y la resolución pacífica de conflictos.

Posteriormente, cada participante eligió una palabra representativa de su compromiso frente a situaciones de tensión o conflicto, compartiéndola de manera voluntaria con el grupo. Seguidamente, se realizó una actividad simbólica en la que los participantes ubicaron sus amuletos en el centro del espacio, fortaleciendo el sentido de unión, corresponsabilidad y construcción colectiva del bienestar grupal.

Finalmente, se realizó el cierre de la sesión y la entrega del respectivo refrigerio.

ANALISIS DEL MOMENTO:

Durante el momento de cierre, se realizó un ajuste metodológico debido a que las reflexiones compartidas por los estudiantes generaron espacios de diálogo más amplios de lo previsto inicialmente. A medida que los participantes socializaban el significado otorgado a sus amuletos de la calma, surgieron conversaciones espontáneas que permitieron profundizar en temas relacionados con la convivencia, el autocuidado, la autoestima y el impacto de nuestras acciones sobre los demás.

Varios estudiantes explicaron que habían construido su amuleto con una intención particular o un compromiso personal. Algunos manifestaron que deseaban utilizarlo como un recordatorio para no participar en situaciones de bullying o para actuar de manera diferente frente a conflictos cotidianos dentro del entorno escolar. Otros

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

expresaron que su intención estaba orientada a fortalecer la autoestima y evitar que comentarios negativos o situaciones de exclusión afectaran la imagen que tenían de sí mismos.

A partir de estas reflexiones, se generó un diálogo significativo acerca de las consecuencias que pueden tener los comentarios, rumores o burlas dentro de la vida de otras personas. Diversos estudiantes compartieron experiencias en las que se habían sentido afectados por chismes, señalamientos o situaciones de rechazo ocurridas dentro del curso, reconociendo que en muchas ocasiones no se dimensiona el impacto emocional que estas acciones pueden generar en quien las recibe. Esta conversación permitió reflexionar sobre la responsabilidad individual dentro de la convivencia y la importancia de considerar el efecto de nuestras palabras y comportamientos sobre los demás.

Asimismo, surgieron reflexiones relacionadas con el amor propio y el autocuidado emocional. Los participantes identificaron que fortalecer la autoestima también implica aprender a reconocer sus propias capacidades, establecer límites saludables y desarrollar una mirada más compasiva hacia sí mismos. Algunos estudiantes ampliaron esta reflexión hacia otros ámbitos de su vida cotidiana, mencionando situaciones familiares en las que reconocían la posibilidad de colaborar más activamente, asumir mayores responsabilidades o mejorar la forma en que se relacionaban con las personas cercanas.

Debido a la riqueza de los aportes y al interés mostrado por el grupo, no fue posible desarrollar la actividad de cierre inicialmente planeada. Sin embargo, el espacio permitió fortalecer procesos de introspección, empatía y responsabilidad personal, favoreciendo la construcción de compromisos significativos relacionados con la convivencia, el respeto por el otro y el cuidado de sí mismos. La sesión finalizó con una participación activa por parte de los estudiantes, quienes manifestaron sentirse escuchados y valorados dentro del espacio de diálogo restaurativo.

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





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

CONCLUSIONES
La sesión permitió profundizar en la relación existente entre la gestión emocional, la convivencia escolar y la responsabilidad personal frente a las acciones que afectan a otros. A través de la construcción del amuleto de la calma y las reflexiones surgidas durante el cierre, los estudiantes identificaron la importancia de realizar pausas conscientes antes de reaccionar impulsivamente, reconociendo que la regulación emocional puede contribuir a la prevención de conflictos y al fortalecimiento de relaciones más respetuosas. Asimismo, se evidenció una participación significativa alrededor de temas como el bullying, la autoestima, los rumores y el impacto que tienen las palabras dentro de la vida de las personas. Los estudiantes demostraron capacidad de reflexión crítica sobre sus propias conductas y sobre las dinámicas de convivencia presentes en el grupo, formulando compromisos orientados al respeto, la empatía y el cuidado mutuo. De igual manera, surgieron reflexiones relacionadas con el amor propio, la autoimagen y la corresponsabilidad en diferentes contextos de su vida cotidiana. Durante los espacios de socialización, se evidenció la capacidad de los participantes para conectar la actividad con aspectos significativos de sus vidas, especialmente con sus vínculos familiares, sus preocupaciones cotidianas y sus experiencias emocionales. Esto permitió fortalecer procesos de autoconocimiento y expresión emocional, promoviendo un ambiente de confianza donde los estudiantes pudieron compartir experiencias personales desde el respeto y la escucha activa. Para esta sesión se conto con el apoyo del gestor para la promoción de la convivencia, Cindy Gaviria.

COMPROMISOS			
COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO
Continuar con la sesión quinta de acuerdo a la metodología	Aura Maria Pérez	Permanente	Coordinadora Diana Carollina Pinzón

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN				
N°	Nombre	Dependencia/ Entidad	E-mail	Firma
1	CINDY GAVIRIA	ECOMPRO	cindygaviria@gmail.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