Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación	**ACTA No. 3**	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO H.S.V.P Hospital San Vicente de Paúl ANSERMA CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SEGUIMIENTO

CIUDAD Y FECHA: ANSERMA CALDAS 10 DE OCTUBRE DE 2025

LUGAR: BARRIO SAN VICENTE

TEMAS:

- AUTOCUIDADO

NOMBRE DEL USUARIO: María Betulia Bañol

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Fortalecer la reflexión sobre el autocuidado emocional y la búsqueda de sentido en la cotidianidad, reconociendo los recursos personales y las posibilidades de conexión con otros desde la etapa actual de la vida.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La conversación inició en un ambiente tranquilo, propicio para la confianza y la apertura. Se invitó a la participante a hablar sobre cómo transcurrían sus días y qué actividades solía realizar para sentirse bien consigo misma. A medida que relataba su rutina, emergieron sentimientos de nostalgia y cierta tristeza al reconocer que pasaba la mayor parte del tiempo sola, sin compañía constante ni espacios de interacción social significativos.

Durante el diálogo, se exploraron los recuerdos de momentos en los que había disfrutado de compartir con otras personas, como reuniones comunitarias o encuentros con vecinos. Al evocarlos, surgió una sonrisa que reflejaba añoranza, pero también el reconocimiento de que aún existía el deseo de retomar ese contacto humano. La conversación fluyó hacia la reflexión sobre el autocuidado como acto de amor propio**,** más allá de lo físico, comprendiendo que cuidar las emociones implica permitirse sentir, hablar y buscar compañía cuando se necesita.

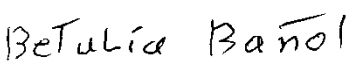
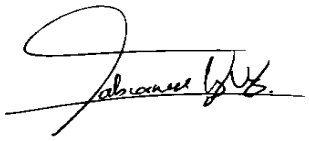
La participante expresó: “Uno se acostumbra a estar sola, pero a veces el silencio pesa… no tanto por lo que falta afuera, sino por lo que uno deja de decir”. Esta frase marcó un momento de introspección en el encuentro, permitiendo conectar con la idea de que la comunicación y la cercanía son también formas de sanar.

A lo largo de la conversación, se resaltó la importancia de mantener vínculos, aunque sean pequeños, como saludar al vecino, asistir a una actividad comunitaria o participar en espacios de diálogo. La participante manifestó sentirse motivada a hacerlo, reconociendo que abrirse nuevamente a los demás podría ser un paso importante para mejorar su bienestar.

CONCLUSIONES

La actividad permitió que la participante identificara las emociones asociadas a la soledad y comprendiera la necesidad de reconstruir lazos sociales como parte esencial de su autocuidado.

Se evidenció una disposición positiva hacia el cambio y el fortalecimiento de su bienestar emocional, expresando la intención de vincularse con su comunidad y compartir más momentos significativos con otras personas.

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA / ENTIDAD**	**FIRMA**
NOMBRE DEL USUARIO María Betulia Bañol		
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR Fabiana Lopez Velasquez	Psicóloga	
NOMBRE COORDINADOR PIC Valentina Ocampo	Coordinadora	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)