Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA N° 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SESIÓN DE INTERVENCIÓN

FECHA: 16/06/2026

LUGAR: Cra 5 #24 135

TEMAS: Autocrítica, autocompasión y reconocimiento de fortalezas personales.

PERSONA BENEFICIADA: LEIDY JOHANA SEPULVEDA – CC. 1054916384

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

OBJETIVO GENERAL:
Favorecer una percepción más equilibrada y compasiva de sí misma, fortaleciendo el reconocimiento de recursos personales y promoviendo una autoestima más saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
• Generar conciencia sobre la manera en que la beneficiaria se percibe y se dirige a sí misma ante errores o dificultades.
• Brindar psicoeducación sobre la relación entre autoestima, autocrítica y autocompasión.
• Fortalecer el reconocimiento de cualidades, recursos y fortalezas personales construidas a lo largo de su experiencia de vida.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La sesión estuvo orientada a explorar la forma en que la beneficiaria se relaciona consigo misma, especialmente en momentos de dificultad, error o frustración. A través de un espacio reflexivo, se abordó la diferencia entre la autocrítica y la autocompasión, promoviendo una mirada más consciente sobre los mensajes internos que suele utilizar al evaluar sus acciones, decisiones o resultados personales.

Como actividad inicial se desarrolló el ejercicio denominado “El espejo de las palabras”, mediante preguntas orientadoras que facilitaron la identificación de su diálogo interno. A partir de interrogantes relacionadas con lo que suele decirse cuando comete errores, cómo reaccionaría frente a una amiga atravesando una situación similar y las diferencias entre el trato que brinda a otros y el que se ofrece a sí misma, se favoreció un proceso de introspección que permitió visibilizar patrones de exigencia y autoevaluación presentes en su discurso cotidiano.

Posteriormente, se brindó psicoeducación sobre la autoestima, enfatizando que esta no depende únicamente de reconocer aspectos positivos de sí misma, sino también de la capacidad de responder con comprensión, respeto y amabilidad frente a los momentos de vulnerabilidad. Se trabajó la importancia de desarrollar una relación más equilibrada consigo misma, comprendiendo que cometer errores o enfrentar dificultades no disminuye su valor personal.

En un segundo momento, se realizó un ejercicio enfocado en el reconocimiento de fortalezas personales. Mediante preguntas dirigidas a identificar cualidades valoradas por otras personas, obstáculos superados y recursos que le han permitido afrontar diferentes desafíos, se promovió la recuperación de aspectos positivos que con frecuencia pasan desapercibidos frente a la tendencia a centrarse en las dificultades. Este ejercicio favoreció una visión más amplia de sí misma, integrando tanto sus retos como sus capacidades y logros.

La beneficiaria participó activamente durante la sesión, mostrando disposición para la reflexión personal y apertura para cuestionar algunas creencias relacionadas con la forma en que se evalúa y trata a sí misma.

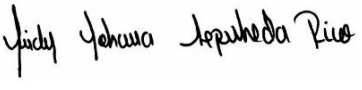
CONCLUSIONES

La sesión permitió generar mayor conciencia sobre el impacto que tiene el diálogo interno en la construcción de la autoestima y el bienestar emocional. La beneficiaria logró identificar algunas formas de autocrítica presentes en su vida cotidiana, reconociendo cómo estas pueden influir en la percepción que tiene de sí misma y en la manera en que afronta las dificultades.

El trabajo realizado favoreció el desarrollo de una mirada más comprensiva y equilibrada hacia sus experiencias personales, promoviendo la idea de que el autocuidado emocional también implica aprender a relacionarse consigo misma desde la comprensión y no únicamente desde la exigencia. Asimismo, el reconocimiento de fortalezas, recursos y experiencias superadas permitió ampliar su percepción personal más allá de los errores o aspectos que suele cuestionar.

Se considera importante continuar fortaleciendo procesos relacionados con la autoestima, la autocompasión y el reconocimiento de recursos personales, favoreciendo una relación más amable consigo misma y una valoración personal más estable y realista.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA LEIDY JOHANA SEPULVEDA	**BENEFICIARIA**	
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR VALENTINA RIVERA ZULUAGA	**PSICÓLOGA**	

NOMBRE COORDINADOR PIC	COORDINADORA PIC	
VALENTINA OCAMPO HERRERA		