Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA N° 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SESIÓN DE CIERRE

FECHA: 18/06/2026

LUGAR: Cra 5 #24 135

TEMAS: Autoestima, bienestar personal y autocuidado.

PERSONA BENEFICIADA: LEIDY JOHANA SEPULVEDA – CC. 1054916384

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la autoestima mediante la reflexión sobre el bienestar personal, el reconocimiento de recursos propios y la promoción de prácticas de autocuidado y límites saludables.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
• Favorecer el reconocimiento de fortalezas y capacidades desarrolladas a lo largo de la vida.
• Promover la reflexión sobre las diferentes áreas que influyen en el bienestar integral.
• Relacionar la autoestima con acciones concretas de autocuidado, valoración personal y establecimiento de límites saludables.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El espacio terapéutico se centró en la relación existente entre la autoestima y las acciones que la beneficiaria realiza diariamente para cuidar de sí misma. Inicialmente, se promovió una reflexión sobre experiencias significativas de su trayectoria personal, identificando situaciones difíciles que ha logrado afrontar y los recursos internos que le han permitido salir adelante. A partir de este ejercicio, se favoreció el reconocimiento de capacidades, fortalezas y aprendizajes que suelen pasar desapercibidos debido a una tendencia a enfocarse con mayor frecuencia en aquello que considera insuficiente o pendiente por mejorar.

Posteriormente, se exploraron diferentes áreas relacionadas con su bienestar integral, invitándola a reflexionar sobre el nivel de satisfacción y atención que actualmente dedica a aspectos importantes de su vida. Este ejercicio permitió identificar áreas fortalecidas y otras que requieren mayor cuidado, generando conciencia sobre cómo el bienestar emocional también se construye mediante pequeñas

acciones cotidianas orientadas al descanso, la salud, las relaciones significativas, el disfrute personal y la atención de las propias necesidades.

A lo largo de la sesión se brindó psicoeducación sobre la autoestima, resaltando que esta no depende únicamente de la percepción que se tiene de uno mismo, sino también de las conductas que reflejan respeto, valoración y cuidado personal. Se promovió la reflexión acerca de cómo las decisiones diarias, la forma de relacionarse con los demás y la capacidad para reconocer necesidades propias influyen directamente en la construcción de una autoestima saludable.

Como cierre, se trabajó en la identificación de aspectos que considera merecer dentro de sus relaciones y en su vida personal, favoreciendo una reflexión sobre la importancia de permitirse espacios de bienestar, establecer límites saludables y reconocer su propio valor más allá de las exigencias o expectativas externas. La beneficiaria participó activamente en las actividades propuestas, mostrando una adecuada capacidad de introspección y apertura frente a los temas abordados.

CONCLUSIONES

La sesión permitió ampliar la comprensión de la beneficiaria sobre la autoestima como un proceso que se construye de manera continua a través de la relación que mantiene consigo misma, sus decisiones cotidianas y la atención que brinda a sus propias necesidades. El espacio favoreció el reconocimiento de fortalezas personales y recursos desarrollados a lo largo de su trayectoria vital, contribuyendo a una visión más equilibrada de sus capacidades.
Asimismo, la exploración de las diferentes áreas de bienestar facilitó la identificación de aspectos que requieren mayor cuidado y atención, promoviendo una reflexión orientada al autocuidado y a la importancia de reservar espacios para sí misma. Este análisis permitió vincular el bienestar emocional con acciones concretas y alcanzables dentro de su vida cotidiana.

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 VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADORA PIC**	