Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: SEGUIMIENTO Y CIERRE

CIUDAD Y FECHA: ANSERMA CALDAS 25 DE MAYO DE 2026

LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR REBECA SIERRA CARDONA

TEMAS: Fortaleciendo mi proyecto personal y mi bienestar emocional

NOMBRE DEL USUARIO: DANA SOFIA TORO AGUDELO

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Fortalecer la autoestima y la motivación personal de la usuaria mediante el reconocimiento de sus capacidades, metas y recursos personales, promoviendo una visión más positiva de sí misma y de su futuro.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la intervención individual se desarrolló un espacio terapéutico orientado a promover la reflexión sobre las metas, intereses y expectativas personales de la usuaria. Inicialmente, se exploraron aquellas situaciones que han contribuido a la presencia de sentimientos de desmotivación y baja valoración personal, favoreciendo la identificación de pensamientos y emociones que influyen en su estado de ánimo.

Posteriormente, se trabajó en el reconocimiento de fortalezas, habilidades y logros alcanzados a lo largo de su trayectoria personal, promoviendo una percepción más equilibrada y positiva de sí misma. Se orientó a la usuaria hacia la identificación de capacidades que pueden contribuir al cumplimiento de sus objetivos personales, reforzando la importancia de reconocer los avances alcanzados y no centrar su atención únicamente en las dificultades.

Asimismo, se promovió la reflexión acerca de actividades, proyectos y metas que generan interés y satisfacción personal, favoreciendo la construcción de expectativas positivas frente al futuro. Se abordó la importancia de establecer objetivos alcanzables y de desarrollar hábitos que contribuyan a fortalecer el bienestar emocional, el autocuidado y la confianza en sus capacidades.

Finalmente, se reforzó la importancia de la expresión emocional, el apoyo social y la construcción de una imagen personal basada en el reconocimiento de fortalezas, capacidades y posibilidades de crecimiento.

CONCLUSIONES

La actividad permitió que la usuaria reconociera recursos personales importantes para afrontar situaciones de desmotivación y baja autoestima, fortaleciendo la identificación de metas y proyectos que pueden contribuir positivamente a su bienestar emocional. Asimismo, logró

reconocer capacidades y cualidades personales que anteriormente tendía a minimizar, favoreciendo una percepción más positiva de sí misma.

Al realizar una valoración integral del proceso desarrollado durante los tres encuentros, se evidenciaron avances significativos en el reconocimiento de fortalezas personales, la expresión emocional y la capacidad para identificar factores que influyen en su estado de ánimo. La usuaria mostró una mayor disposición para reflexionar sobre sus necesidades emocionales y para reconocer aspectos positivos presentes en su vida y en su personalidad.

Asimismo, se observaron mejoras en la percepción de autoeficacia, en la identificación de actividades que le generan bienestar y en la construcción de expectativas más favorables frente a su futuro. También se fortaleció la capacidad para reconocer recursos de apoyo y estrategias de afrontamiento emocional que pueden contribuir al manejo adecuado de situaciones difíciles.

En términos generales, se concluyó que la usuaria presentó avances en autoestima, autoconocimiento y motivación personal, fortaleciendo factores protectores que favorecen su bienestar psicológico y emocional. Se recomienda continuar promoviendo espacios de acompañamiento orientados al fortalecimiento de la confianza personal, la regulación emocional y la consolidación de un proyecto de vida saludable y significativo.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA Sirley Agudelo Rodriguez.		Weimy Sirley Agudelo
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR FABIANA LÓPEZ VELÁSQUEZ	PSICOLOGA	
NOMBRE COORDINADOR PIC VALENTINA OCAMPO HERRERA	COORDINADORA PIC	