Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: INTERVENCIÓN 1

CIUDAD Y FECHA: ANSERMA CALDAS 14 DE ABRIL DE 2026

LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA DE OCCIDENTE

TEMAS:

- CONSTRUYENDO DECISIONES SALUDABLES Y FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA

NOMBRE DEL USUARIO: VALERY ALEXANDRA VINASCO

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Fortalecer la autoestima y promover habilidades de regulación emocional que favorezcan la toma de decisiones responsables y saludables.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la intervención individual se desarrolló un espacio de diálogo orientado a la exploración de las emociones que la usuaria experimenta con mayor frecuencia y la forma en que estas influyen en sus decisiones cotidianas. Inicialmente se abordaron aspectos relacionados con la percepción que tiene de sí misma, identificando pensamientos asociados a inseguridad y dificultades para reconocer plenamente sus capacidades.

Posteriormente, se trabajó en el reconocimiento de fortalezas personales, habilidades y metas de vida, favoreciendo la construcción de una imagen personal más positiva. La usuaria manifestó interés por desarrollar proyectos personales alejados de conductas de riesgo, aspecto que fue reforzado como un importante factor protector.

Se promovió además la reflexión sobre la influencia que pueden tener las emociones intensas en la toma de decisiones, orientándola hacia la identificación de estrategias para afrontar situaciones de presión o malestar emocional sin recurrir a conductas que afecten su bienestar. Se abordaron habilidades relacionadas con la comunicación, la búsqueda de apoyo y el reconocimiento de alternativas saludables para gestionar emociones difíciles.

Durante la actividad se reforzó la importancia del autocuidado, la autonomía y la construcción de un proyecto de vida coherente con sus objetivos personales.

CONCLUSIONES

La actividad permitió fortalecer la reflexión de la usuaria frente a la importancia de cuidar su bienestar emocional y mantener decisiones alineadas con sus metas personales. Se evidenció disposición para reconocer aspectos positivos de sí misma y para identificar alternativas saludables frente a situaciones que puedan representar riesgo.

Se concluyó que el fortalecimiento continuo de la autoestima y de las habilidades emocionales constituye un factor fundamental para favorecer su desarrollo personal y consolidar recursos protectores frente a posibles situaciones de vulnerabilidad.

ASISTENCIA

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIANA YESICA ANDREA VINASCO		Yesica Vinasco
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR FABIANA LÓPEZ VELÁSQUEZ	**PSICOLOGA**	
NOMBRE COORDINADOR PIC VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADORA PIC**	