Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL SAN JOSE DE BELALCAZAR VIGENCIA 2025**	

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: LUCELLY MONTOYA FRANCO	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 04/06/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: MARÍA NANCY MONTOYA FRANCO	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
LAURA PEÑA LOPEZ	**PSICOLOGÍA**	3103562781

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Tercera visita: plan de recomendaciones	**X**

TEMAS:

- **Fortalecimiento de autoestima.**
- **Apoyo emocional en la aceptación del diagnóstico.**
- **Seguimiento a hábitos de expresión emocional.**
- **Estrategias de autocuidado para la cuidadora.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la tercera visita domiciliaria, se sostuvo un espacio de diálogo reflexivo con Lucelly Montoya y su cuidadora, María Nancy Montoya Franco. La usuaria se mostró participativa, con disposición para expresar sus pensamientos y emociones, destacando el vínculo de confianza generado durante las intervenciones previas. Expresó sentirse más consciente de sus emociones, de sus momentos de tristeza y de sus logros cotidianos, lo cual evidencia avances en el proceso de autoconocimiento emocional iniciado en visitas anteriores.

Lucelly compartió que ha intentado utilizar el diario personal en varios momentos del día para registrar emociones o ideas, aunque reconoció que a veces lo olvida o siente que no tiene "nada importante que contar". Ante esta dificultad, se brindaron orientaciones prácticas para incorporar esta herramienta de manera más flexible, por ejemplo, permitiéndole escribir una sola palabra o realizar un dibujo que represente su día. Asimismo, se le motivó a identificar momentos cotidianos que puedan valorarse como logros personales, por pequeños que parezcan.

La cuidadora, María Nancy, refirió que ha observado en Lucelly mayor interés en las actividades del Centro Vida y una mejor disposición emocional en los últimos días. No obstante, también manifestó su preocupación por no saber siempre cómo acompañarla emocionalmente cuando ella se siente frustrada por sus limitaciones comunicativas. Se validaron estas emociones, reconociendo la implicación emocional que implica el cuidado diario, y se socializaron estrategias para fomentar una comunicación afectiva basada en la escucha empática, los gestos de afecto y la validación verbal de sus emociones.

Adicionalmente, se discutió la importancia de fortalecer el plan de autocuidado de la cuidadora, entendiendo que su estabilidad emocional es un recurso fundamental para el bienestar de Lucelly. Se exploraron actividades simples que puede realizar para su propio bienestar, como pequeños momentos de descanso, salidas breves o rutinas personales que le permitan reconectarse consigo misma.

Se destacó el papel protector que cumple el entorno familiar y comunitario en la calidad de vida de Lucelly, especialmente el apoyo que recibe en el Centro Vida. Se recomendó mantener la participación activa en estos espacios, al ser fuente significativa de socialización, identidad y sentido.

La reunión finalizó con el compromiso mutuo de continuar aplicando las estrategias trabajadas y de mantener el acompañamiento desde el área de psicología, en caso de presentarse nuevas necesidades emocionales o dificultades de adaptación.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

- **Conclusiones sobre temáticas desarrolladas:** María Omaida continúa presentando un deterioro cognitivo severo, con baja respuesta verbal, escasa interacción espontánea y dependencia total para sus actividades básicas. La cuidadora ha logrado incluir algunos momentos de música y contacto físico como parte de una rutina de estimulación sensorial. A pesar de la carga, se mantiene estable emocionalmente y abierta a recibir orientación.
- **Seguimiento a hábitos concertados:** Se evidencia la puesta en práctica del primer hábito concertado (uso de música y masajes), aunque de forma intermitente. El segundo hábito (monitoreo del autocuidado de la cuidadora) requiere fortalecimiento, pues aún no se han establecido pausas activas o espacios personales definidos, debido a la falta de tiempo y red de apoyo. Se identifican señales leves de agotamiento que ameritan atención continua.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD. PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Objetivo general: Reforzar la autoestima, favorecer la expresión emocional y fomentar el reconocimiento de logros personales a través de estrategias accesibles, cotidianas y significativas.

1. Diario personal de emociones y logros

- Material: cuaderno, libreta o carpeta con hojas sueltas.
- Frecuencia: diario, preferiblemente en la noche.
- Contenidos sugeridos:
  - ¿Cómo me sentí hoy?
  - Algo que me hizo feliz o me molestó.
  - Un pensamiento bonito.

- Algo que logré, por pequeño que parezca.

Si tiene dificultad para escribir, puede hacer dibujos o dictarle a un familiar lo que desea registrar.

2. Afirmaciones positivas

- Frecuencia: al despertar y al acostarse.
- Método: repetir en voz alta o leer con ayuda frases como:
  - “Soy valiosa y tengo derecho a ser escuchada.”
  - “Mi voz importa, incluso si a veces no puedo hablar como antes.”
  - “Soy fuerte, útil y querida por mi familia.”
- Se sugiere escribirlas en papel visible (espejo, puerta, pared).

3. Participación en actividades con sentido

- Involucrarse en tareas que le generen satisfacción:
  - Ayudar a regar plantas, doblar ropa, participar en actividades del Centro Vida.
  - Celebrar esos momentos como logros importantes.
- Cada semana identificar una actividad que le haga sentir útil o feliz.

4. Visualización guiada

- Sentarse con una persona de confianza (cuidadora o hija).
- Mirar fotos, recordar momentos agradables, o visualizar un lugar tranquilo.
- Hablar sobre lo que ve o siente.
- Esto ayuda a conectar con recuerdos positivos y reafirmar su identidad.

5. Respiración para la calma

- Practicar respiraciones lentas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

- Hacerlo durante 3 a 5 minutos cuando se sienta ansiosa o frustrada.



PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Objetivo general: Favorecer el bienestar emocional y mental de la cuidadora, fortaleciendo su rol mediante estrategias prácticas de autocuidado, validación emocional, organización del cuidado y conexión con redes de apoyo.

1. Reconocimiento y validación de su rol

Objetivo específico: Reforzar la percepción de valor personal y de efectividad en el cuidado de su familiar.

- Reconozca que el cuidado no solo implica acciones prácticas, si no también presencia, afecto y escucha.
- Repita frases como:
  - *“Estoy haciendo lo mejor posible.”*
  - *“Mi presencia y cariño también sanan.”*
- Valide sus propias emociones: es normal sentirse cansada, insegura o preocupada; eso no significa que esté fallando.

Sugerencia: Escriba una carta para usted misma o grabe una nota de voz en la que se agradezca por su esfuerzo diario.

2. Rutinas de autocuidado emocional

Objetivo específico: Reducir el impacto emocional del cuidado mediante momentos estructurados de recuperación psicoafectiva.

- Reserve mínimo **15 minutos diarios para usted**, sin interrupciones, donde realice una actividad significativa:

  - Tomar un café en silencio.
  - Escuchar música que le guste.
  - Leer algo corto o ver un video inspirador.
  - Salir a caminar al menos una vez a la semana.
- Realice al menos **una actividad semanal** que no esté relacionada con el cuidado (llamar a una amiga, visitar un lugar, asistir a iglesia o reunión social).

3. Espacios de expresión emocional

Objetivo específico: Brindar canales seguros para la descarga emocional y prevención del desgaste afectivo.

- Si no tiene con quién hablar en persona, puede:
  - Escribir un diario en el que describa lo vivido y cómo se sintió.
  - Hacer dibujos que representen su estado emocional.
  - Usar grabaciones de voz para desahogarse y luego decidir si las guarda o elimina.

Sugerencia práctica: Establezca un "espacio seguro" en casa (una silla, una habitación) donde pueda estar sola al menos una vez al día por 10 minutos.

4. Fortalecimiento de la red de apoyo

Objetivo específico: Promover la búsqueda de apoyo externo sin culpa, como estrategia preventiva del agotamiento.

- Identifique personas de confianza (hija, sobrina, vecina, líder comunitaria) que puedan ayudar, aunque sea en tareas pequeñas.
- Delegue al menos **una actividad semanal** (comprar un medicamento, hacer una diligencia, acompañar una cita).
- Reconozca que **pedir ayuda no es signo de debilidad**, sino una forma de cuidar mejor y por más tiempo.

5. Organización del cuidado compartido

Objetivo específico: Generar estructura en las tareas de cuidado para que no recaigan exclusivamente sobre una sola persona.

- Cree una lista de tareas semanales. Ejemplo:
  - Lunes: control de medicamentos

  - Miércoles: conversación afectiva con Lucelly
  - Viernes: revisión de emociones propias
- Establezca un horario con su hija u otro familiar para rotar tareas, aunque sea simbólicamente.

6. Acompañamiento psicológico oportuno

Objetivo específico: Contar con un respaldo profesional en caso de aumento del estrés, tristeza o ansiedad.

- Esté atenta a señales de alerta:
  - Llanto frecuente sin razón clara
  - Irritabilidad constante
  - Fatiga que no mejora con el descanso
  - Pensamientos negativos recurrentes
- En caso de presentarlos, acuda al servicio de psicología del hospital o comuníquese con el equipo psicosocial del municipio.

Nota: Usted también merece ser cuidada. Su salud es tan importante como la de su hermana.

7. Círculo de gratitud semanal

Objetivo específico: Reforzar pensamientos positivos y la percepción de propósito.

Una vez por semana, respóndase estas 3 preguntas:

- ¿Qué agradezco esta semana?
- ¿Qué aprendí sobre mí misma?
- ¿Qué quiero conservar o mejorar para la próxima semana?

Puede hacerlo sola o en compañía de su hermana, incluso como ejercicio compartido.

Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL SAN JOSE DE BELALCAZAR VIGENCIA 2025**	



LAURA PEÑA LOPEZ
PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
TP 237298