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: JOSÉ JESÚS CRUZ AGUDELO	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 04/06/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: LAURA VANESA HENAO HERNÁNDEZ	

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:

- **Revisión de estrategias de comunicación familiar adaptada.**
- **Regulación emocional y manejo del duelo.**
- **Rutinas saludables y hábitos de sueño.**
- **Fortalecimiento de redes de apoyo.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante esta tercera visita, se realizó una revisión conjunta de los hábitos concertados previamente, evaluando avances, obstáculos y nuevas necesidades. José Jesús participó activamente dentro de sus posibilidades comunicativas, mostrando disposición para seguir fortaleciendo los canales de expresión emocional y compartiendo reflexiones profundas sobre su vivencia de pérdida auditiva y rupturas afectivas pasadas.

Se evidenció un avance positivo en la implementación de estrategias comunicativas adaptadas dentro del hogar. La familia ha empezado a utilizar señas simples, papel para notas breves y contacto visual directo, lo cual ha facilitado la interacción cotidiana y disminuido parcialmente los episodios de frustración de José. No obstante, aún se presentan momentos de irritabilidad cuando no es comprendido a la primera, situación que continúa generando malestar.

Por otro lado, se abordó la situación emocional de la cuidadora, quien continúa atravesando un proceso de duelo reciente. Si bien expresa mejoría en su estado de ánimo, aún se encuentra en un proceso de reorganización emocional. La disposición para cuidar a José permanece intacta, pero reconoce que en momentos de tristeza le cuesta mantener una actitud positiva, por lo que se reforzaron estrategias de autocuidado y red de apoyo.

También se exploraron aspectos del sueño de José Jesús, quien continúa presentando dificultades para conciliar y mantener el descanso durante la noche, en parte por afecciones médicas y en parte por pensamientos relacionados con pérdidas del pasado. Se reforzó la necesidad de establecer rutinas previas al sueño y actividades de relajación.

La reunión concluyó con la entrega del plan de recomendaciones físicas, tanto para el usuario como para su cuidadora, resaltando la importancia de mantener y adaptar los hábitos saludables según sus capacidades y contexto familiar.

.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

- **Conclusiones sobre temáticas desarrolladas:** José Jesús muestra interés en participar en su propio proceso de cuidado, a pesar de las barreras auditivas. La implementación parcial de estrategias comunicativas ha tenido un impacto positivo. El duelo no resuelto, sumado a la disminución progresiva de su audición, sigue siendo un factor emocional importante que requiere acompañamiento. La cuidadora, aunque comprometida, continúa vulnerable emocionalmente debido a su proceso personal de pérdida.

- **Seguimiento a hábitos concertados:** Se observa cumplimiento parcial del plan de comunicación no verbal. Algunas señas y estrategias visuales ya se usan cotidianamente, pero aún falta consolidar la rutina y ampliar la participación de todos los miembros del núcleo familiar. En cuanto a las estrategias de regulación emocional y de sueño, la familia ha incorporado elementos como la música relajante nocturna y la validación verbal, con avances progresivos.

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

Objetivo general: Fortalecer la regulación emocional, la autoestima y la expresión de necesidades, mediante estrategias adaptadas a sus capacidades comunicativas, rutinas saludables y recursos personales como la espiritualidad y los vínculos afectivos.

1. Sistema de comunicación adaptado en casa

Objetivo: Minimizar la frustración causada por malentendidos y promover la expresión efectiva de sus necesidades.

- Crear un listado familiar de señas básicas (puede ser en papel visible en casa) para:
  - “Tengo hambre” / “Tengo sed”
  - “Quiero ir al baño”
  - “Necesito ayuda” / “Estoy cansado” / “Estoy triste”
  - “Quiero estar solo” / “Gracias”
- Uso de tarjetas o dibujos sencillos: Si hay dificultad para recordar gestos, se pueden usar tarjetas con íconos (como emojis) que representen estados de ánimo o necesidades básicas.

- Cuaderno de comunicación: Llevar un cuaderno pequeño donde pueda escribir palabras clave o pensamientos cuando no logre expresarlos verbalmente.
- Mirada y toque: Pedir que quien le hable lo mire a los ojos, y que le toque suavemente el brazo para llamar su atención si no lo escucha. Evitar hablar desde otras habitaciones o de espaldas.

2. Regulación emocional y expresión del malestar

Objetivo: Prevenir episodios de tristeza profunda o irritabilidad, a través de rutinas de contención emocional.

- Rutina de respiración diaria (mañana y tarde):
  - Inhalar profundo 4 segundos
  - Sostener el aire 3 segundos
  - Exhalar por la boca lentamente 6 segundos
  - Repetir 5 veces
- Autoafirmaciones frente al espejo o por escrito:
  - “Aunque no escuche igual, sigo siendo valioso.”
  - “Mis hijos y mi nieto son mi alegría.”
  - “Yo he superado muchas cosas y puedo seguir adelante.”
- Escritura terapéutica:
  - Hacer un diario donde escriba lo que le molesta, sus recuerdos del accidente, o sus pensamientos sobre Dios y su proceso.
  - Puede escribir cartas a su “yo niño”, a la persona que era antes del accidente, o incluso a Dios.
- Actividad sugerida semanal:
  - Dibujar o escribir una historia de su vida y compartirla con su nieto u otro familiar (si desea). Esto ayuda a resignificar sus recuerdos y a sentirse útil.

3. Mejoramiento de la higiene del sueño

Objetivo: Regular el ciclo de sueño mediante estrategias conductuales y ambientales.

- Rutina nocturna sugerida (desde las 8:00 pm):
  - Apagar televisores y celulares.
  - Hacer respiraciones lentas en cama.
  - Escuchar música instrumental o religiosa a bajo volumen.
  - Repetir frases relajantes como: “Estoy en paz”, “Descansar también es sanar”.
- Entorno para dormir:
  - Luz tenue o sin luz
  - Evitar comidas pesadas después de las 7:00 pm
  - Mantener la habitación aireada
- Evitar siestas largas en el día: Limitar a 30 minutos máximo, para no afectar el sueño nocturno.

4. Espiritualidad como recurso terapéutico

Objetivo: Utilizar la fe como elemento de estabilidad emocional y propósito vital.

- Ejercicio diario de gratitud espiritual (mañana o noche):
  - Anotar o pensar tres cosas por las que agradece.
  - Ejemplo: “Gracias por estar vivo”, “Gracias por mis hijos”, “Gracias por sentirme acompañado”.
- Lectura reflexiva (si sabe leer o con ayuda):
  - Un versículo diario que lo motive.
  - Escribir qué le enseña o cómo se relaciona con su vida.
- Oración activa o visualización:
  - Imaginar que entrega sus preocupaciones a Dios.
  - Repetir en silencio: “Yo hago mi parte, Dios hace la suya.”

5. Conexión con sus seres queridos

Objetivo: Fomentar vínculos significativos y fortalecer la autoestima a través de la interacción afectiva.

- Tiempo especial semanal con un familiar (nieto, hijos):
  - Compartir una historia del pasado, una anécdota, o un objeto importante para él.
  - Recibir abrazos o caricias de los niños o nieto (aunque cortos) como forma de conexión.
- Actividades compartidas posibles:
  - Escuchar música juntos
  - Ver un álbum de fotos
  - Preparar juntos una bebida o comida sencilla

6. Seguimiento emocional y motivación para el futuro

Objetivo: Reforzar su sensación de propósito y dirección en la vida.

- Visualización del futuro sin miedo:
  - Pensar: “Aún si pierdo más audición, hay formas de seguir comunicándome.”
  - Identificar lo que sí puede controlar hoy: su actitud, sus palabras, su fe.
- Escribir o imaginar una “meta a corto plazo” cada semana:
  - Ejemplo: “Esta semana quiero compartir con mi nieto.”
  - “Esta semana quiero escribirle algo a mis hijos.”

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

PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Objetivo general: Promover el bienestar emocional de la cuidadora mediante estrategias de autocuidado, comunicación afectiva en pareja y acompañamiento en el duelo, que le permitan sostener su rol de apoyo sin descuidar sus propias necesidades emocionales.

1. Fomentar la paciencia y el manejo emocional en el rol de cuidado

Objetivo específico: Reducir las reacciones impulsivas, fortalecer el vínculo con su suegro y mantener la calma ante situaciones frustrantes.

Actividades y estrategias:



- Respiración consciente ante la irritación:
  - Cuando sienta frustración (por la repetición de frases, falta de entendimiento, etc.), respire profundo durante 5 segundos, exhale en 8, repita 4 veces.
  - Esto le permitirá responder desde la calma y no desde el agotamiento.
- Mantra personal diario (frase interna):
  - “Estoy haciendo lo mejor posible.”
  - “Mi calma también le ayuda a él.”
  - “La paciencia se construye en lo pequeño.”
- Agenda emocional:
  - Anotar cada día una situación difícil y cómo la resolvió, aunque no haya sido perfecta. Reflexionar: “¿Qué aprendí hoy sobre mí como cuidadora?”
- Visualización empática:
  - Recordar que José también está sufriendo su pérdida auditiva y que sus emociones no son ataques personales, sino expresiones de su dolor.

2. Fortalecer el diálogo emocional con su pareja (hijo de José)

Objetivo específico: Crear un canal de comunicación seguro donde ambos puedan compartir preocupaciones, sin culpas ni reproches.

Actividades y estrategias:

- Espacio semanal de conversación sin interrupciones:
  - Mínimo 30 minutos, sin celular ni televisión.
  - Preguntarse mutuamente:
    - “¿Cómo te has sentido esta semana?”
    - “¿Qué puedo hacer para ayudarte?”
    - “¿Qué te gustaría que hiciéramos diferente?”

- Reforzamiento positivo entre ambos:
  - Resaltar lo que sí funciona: “Gracias por acompañarme hoy”, “Me ayudó que asumieras esa tarea”.
- Reglas de diálogo saludable:
  - No interrumpir.
  - Validar (“entiendo que eso te duele”).
  - No resolver de inmediato; a veces solo escuchar es suficiente.
- Tareas compartidas para no cargar solo a uno:
  - Definir responsabilidades claras:
    - ¿Quién acompaña a José a la cita?
    - ¿Quién gestiona un trámite?
    - ¿Quién le dedica 10 minutos de conversación diaria?



3. Acompañamiento emocional en el duelo por pérdida gestacional

Objetivo específico: Favorecer la elaboración del duelo desde la aceptación, el reconocimiento del dolor y el amor no vivido.

Actividades y estrategias:

- Escritura terapéutica libre:
  - Escribir una carta a su bebé (sin necesidad de mostrarla a nadie), donde pueda expresar:
    - Lo que soñaba para él o ella.
    - Lo que siente hoy.
    - Cómo quiere recordarlo/a.
- Caja simbólica de memoria:
  - Crear una cajita con un objeto (pañuelo, prenda, foto de ecografía o flor seca) que represente a su hijo/a.
  - Usarla como espacio íntimo de homenaje, sin ser motivo de dolor crónico, sino de conexión afectiva.
- Permiso para sentir:
  - Validar que está bien estar triste, cansada o sensible.
  - Frases como:
    - “Hoy es un día difícil, pero pasará.”
    - “No tengo que estar fuerte todo el tiempo.”
    - “Mi dolor también necesita cuidado.”
- Red de apoyo emocional:
  - Si siente aislamiento, buscar una persona (amiga, psicóloga, familiar) con quien pueda hablar del tema sin ser juzgada.
  - Retomar el acompañamiento psicológico individual en cuanto sea posible.

4. Cuidado personal y fortalecimiento del sentido de vida

Objetivo específico: Reencontrarse con aspectos de su identidad más allá del rol de cuidadora o del dolor.

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**	

Actividades sugeridas:

- Tiempo propio diario (mínimo 15 minutos):
  - Tomarse un café sin interrupciones.
  - Salir a caminar sola o con música.
  - Pintar, leer, rezar, ver un video que la inspire.
- Reconocimiento personal:
  - Al final del día, escribir o pensar:
    - "Hoy hice esto por mí."
    - "Hoy resistí."
    - "Hoy me cuidé cuidando a otros."



LAURA PEÑA LOPEZ
PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
TP 237298