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: DEICY LORENA GIRALDO LOPEZ	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 04/06/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: MILENA GIRALDO LOPEZ	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
LAURA PENA LOPEZ	**PSICOLOGIA**	3103562781

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

TEMAS:

- **Fortalecimiento de la autoestima, autoimagen y autonomía de Deicy.**
- **Construcción de un proyecto de vida adaptado a sus capacidades.**
- **Apoyo emocional a la cuidadora y prevención del desgaste.**
- **Promoción de una relación menos dependiente y más colaborativa entre madre e hija.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la tercera visita domiciliaria se desarrolló un espacio reflexivo con Deicy y su madre Milena, retomando los compromisos adquiridos en encuentros previos. Deicy manifestó sentirse más motivada a continuar con sus proyectos personales, especialmente en el área estética (arreglo de uñas), reconociendo que ha logrado avances pese a las dificultades físicas y económicas. Sin embargo, persisten factores externos que impactan su bienestar, como alteraciones del sueño provocadas por el entorno, incertidumbre laboral, y el deseo de alcanzar una mayor independencia económica.

Milena continúa ejerciendo su rol de cuidadora con amor, pero expresó que, aunque Deicy es autónoma en muchos aspectos, suele asumir una vigilancia constante sobre ella, especialmente cuando sale sola, lo cual le genera preocupación constante. Esta situación ha limitado sus propios espacios de autocuidado y de socialización.

Se observó una relación madre-hija muy afectiva, de cuidado mutuo, pero también con cierto grado de fusión emocional que, a largo plazo, puede restringir la autonomía de ambas. Por ello, se planteó un plan que apunta a establecer límites sanos, reforzar la independencia emocional de Deicy y proteger el bienestar físico y mental de Milena.

Se entregó el plan físico con estrategias para fomentar la autoestima, la toma de decisiones, el manejo del estrés y la redistribución del cuidado, acompañado de pautas para mantener una rutina emocionalmente saludable.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Deicy mantiene una actitud positiva frente a su discapacidad y una buena capacidad de afrontamiento emocional. Reconoce sus logros y desea seguir avanzando en su autonomía y en la búsqueda de oportunidades laborales, lo cual representa un factor protector importante. Sin embargo, el estrés asociado a la situación económica, las alteraciones del sueño y su historia de limitaciones físicas aún generan un nivel moderado de frustración que debe ser acompañado terapéuticamente.

Milena, aunque expresa satisfacción por su rol como madre y cuidadora, presenta indicios de sobrecarga emocional acumulada. Su constante preocupación por el bienestar y seguridad de Deicy, aunque comprensible, ha restringido sus propios espacios personales, lo que representa un riesgo a largo plazo si no se gestiona adecuadamente.

La relación entre ambas es sólida, respetuosa y amorosa, pero requiere ajustes para favorecer el crecimiento personal de Deicy y la salud emocional de Milena. Desde el área de psicología se plantea la importancia de continuar con el fortalecimiento del proyecto de vida de Deicy, fomentar su autonomía progresiva, y establecer rutinas de autocuidado y expresión emocional para la cuidadora.

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

Objetivo general:
Fortalecer la autoestima, el sentido de propósito, la regulación emocional y la autonomía funcional de Deicy, mediante estrategias psicoeducativas, estructurales y afectivas, que le permitan construir un proyecto de vida estable y mantener un vínculo saludable con su cuidadora.

1. Fortalecimiento de la autoestima, autoimagen y sentido de valía personal
Objetivo específico: Promover el reconocimiento de sus habilidades y logros como medio para fortalecer la confianza en sí misma y su identidad más allá de la discapacidad física.
Estrategias:

- **Diario del "sí puedo"**: escribir a diario o semanalmente una situación en la que se haya sentido capaz o fuerte.



- **Caja de autoafirmaciones**: crear tarjetas con frases como “Soy creativa”, “Soy valiente”, “Merezco oportunidades”. Leer una cada mañana.
- **Ejercicio espejo emocional**: mirarse al espejo cada mañana y nombrar tres cualidades propias. Puede ser sola o con ayuda de su madre.
- **Reconocimiento comunitario**: identificar con su red de apoyo personas que puedan reforzar verbalmente sus logros (vecinas, amigas, clientas).
-

2. Proyecto de vida y construcción de metas personales
Objetivo específico: Brindar sentido de dirección, motivación y claridad frente a sus intereses personales y ocupacionales, incluyendo metas a corto, mediano y largo plazo.
Estrategias:

- **Mapa de sueños**: construir una cartulina con recortes o dibujos de cosas que desea lograr (montar negocio propio, viajar, capacitarse, etc.).
- **Bitácora de metas**: escribir metas mensuales realistas (ej. “Capacitarme en decoración de uñas”, “Ahorrar $10.000 por semana”) y revisar avances al finalizar cada mes.
- **Celebración de logros**: establecer un pequeño premio por cada meta cumplida (una salida, comida favorita, día de descanso).
- **Mentoría emocional**: contar con una persona externa (maestra, vecina, amiga) que la motive en sus metas y le ayude a mantener el compromiso.



3. Regulación emocional y manejo del estrés
Objetivo específico: Proporcionar herramientas prácticas para disminuir la tensión emocional y fortalecer su estabilidad frente a las preocupaciones económicas, físicas y ambientales.
Estrategias:

- **Respiración consciente guiada**: tres ciclos de respiración lenta (inhalar 4s – sostener 4s – exhalar 4s – sostener 4s) antes de dormir o al despertar.
- **Caja de recursos calmantes**: objetos pequeños que le brinden calma (pañuelo suave, aroma agradable, lista de reproducción relajante).

- **Plan nocturno de descanso**:
  - Evitar celular 30 minutos antes de dormir.
  - Escuchar música instrumental o naturaleza.
  - Técnica de "anclaje positivo": pensar en un recuerdo feliz antes de dormir.
- **Reducción del ruido ambiental**: reorganizar su espacio para bloquear ruidos (cambiar de habitación si es posible, usar pañuelos, audífonos o cortinas pesadas).



4. Fortalecimiento del vínculo con su cuidadora desde la corresponsabilidad
Objetivo específico: Potenciar una relación basada en el acompañamiento mutuo y no en la dependencia emocional o funcional.



Estrategias:

- **Espacio de gratitud semanal**: elegir un día para agradecerse mutuamente con frases como: "Gracias por acompañarme", "Hoy me ayudaste mucho".
- **Acuerdos de independencia progresiva**: establecer momentos en los que Deicy pueda estar sola, salir o tomar decisiones sin supervisión constante.
- **Círculo de emociones compartidas**: al final del día, expresar cómo se sintieron sin buscar soluciones, solo validación ("Hoy me sentí preocupada y está bien").

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

PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Objetivo general:

Reducir la sobrecarga emocional y física asociada al rol de cuidadora, promoviendo rutinas de autocuidado realistas, fortaleciendo la autonomía progresiva de Deicy y reconectando con su identidad más allá del cuidado.

1. Técnicas prácticas de manejo del estrés y descarga emocional

Objetivo específico: Brindar herramientas que le permitan contener la tensión acumulada y recuperar sensación de calma sin necesidad de largos tiempos o grandes recursos.

Estrategias:



- **Rutina de respiración consciente** (mañana y noche):
  - Inhalar profundamente 4 segundos
  - Retener 4
  - Exhalar 4
  - Retener 4
  - Repetir 3 veces
- **Escritura libre nocturna**: anotar en una libreta sin filtro lo vivido durante el día. No releer, solo liberar.
- **Técnica de "pausa emocional"**: cerrar los ojos 2 minutos, colocar mano sobre el pecho y repetir en silencio: "Estoy presente, me permito descansar".
- **Espacios breves de conexión personal**: tomar café sin celular, mirar por la ventana, escuchar su canción favorita.

2. Recuperación del rol personal más allá del cuidado

Objetivo específico: Reencontrarse con actividades, identidades y deseos propios, sin culpa, reconociendo que cuidar también implica cuidar de sí.

Estrategias:

- **Lista de identidad**: escribir 5 cosas que ama hacer (ej. caminar, cocinar con música, hablar con amigas).
- **Tiempo propio semanal no negociable**: al menos 1 hora a la semana para salir o estar sola.
- **Afirmaciones protectoras**:
  - "Soy madre, pero también soy mujer y persona."
  - "Mi bienestar es importante para seguir cuidando."



3. Promoción de autonomía funcional en Deicy

Objetivo específico: Permitir que Deicy asuma funciones de su autocuidado y decisiones personales, disminuyendo la necesidad de control o vigilancia constante.

Estrategias:

- **Acuerdos semanales de autonomía**: establecer qué puede hacer Deicy sola cada semana (salidas, llamadas, trámites).
- **Validación de logros**: reconocer en voz alta cuando Deicy realiza algo independiente: "Vi que manejaste sola eso, ¡bien hecho!".
- **Desapego seguro**: iniciar con tiempos breves en los que Milena se aleja físicamente mientras Deicy realiza actividades por su cuenta.

4. Activación de red de apoyo emocional y práctica

Objetivo específico: Prevenir el aislamiento y contar con relevo emocional o funcional en caso de necesidad.

Estrategias:



- Identificar dos personas de confianza para apoyos puntuales (vecina, hermana, líder comunitaria).
- Participar (virtual o presencial) en espacios comunitarios, grupos de mujeres o redes de apoyo.
- Agendar una cita médica o psicológica semestral para sí misma, incluso sin síntomas visibles.

LAURA PEÑA LOPEZ
PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
TP 237298