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: SANTIAGO MEDINA MONCADA	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 04/06/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: MARTHA YULIETH MONCADA ZULUAGA	

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:

- **Seguimiento a hábitos concertados para el manejo del estrés y la comunicación.**
- **Fortalecimiento de la autonomía de Santiago.**
- **Estrategias de autocuidado físico y emocional para la madre.**
- **Recomendaciones prácticas para el abordaje del duelo, la sobreprotección y la convivencia familiar.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante esta tercera visita domiciliaria se sostuvo un espacio reflexivo y de observación directa con la señora Martha Yulieth Moncada y su hijo Santiago Medina. El encuentro permitió identificar elementos relevantes en la dinámica familiar, especialmente en cuanto a la expresión emocional de Santiago y la forma en que se gestiona el comportamiento en casa.

Santiago se mostró inicialmente receptivo, participando de manera tranquila. Sin embargo, al momento en que su madre hizo referencia a ciertos comportamientos inadecuados (como actitudes retadoras o momentos de rigidez), se evidenció una respuesta emocional inmediata de enojo. Santiago expresó molestia de forma verbal y gestual, adoptando una actitud defensiva y con tono de voz elevado, mostrando irritabilidad y baja tolerancia ante la exposición de sus conductas frente a una figura profesional.

Este episodio permitió observar cómo Santiago responde de forma impulsiva cuando percibe que se le está cuestionando o juzgando, especialmente si esto ocurre en presencia de terceros. La comunicación que establece con su madre en estos momentos tiende a ser agresiva, con dificultad para autorregularse y sin herramientas claras para expresar el malestar de forma asertiva.

A pesar de ello, se reconoce en él la capacidad para recuperar la calma con acompañamiento y guía, lo cual representa una ventana de oportunidad para intervenir en el desarrollo de habilidades de regulación emocional y comunicación empática. Se propuso entonces a la madre evitar confrontarlo directamente en

estos espacios, y canalizar las observaciones sobre comportamientos retadores en momentos posteriores de diálogo privado y en entornos tranquilos, para no generar sobrecarga emocional innecesaria.

Adicionalmente, se reafirmó la necesidad de establecer rutinas claras, tiempos estructurados de actividades y espacios de descanso emocional tanto para Santiago como para su madre. La señora Martha reafirmó su compromiso con el cuidado, aunque manifestó sentimientos continuos de agotamiento físico y preocupación constante por el futuro de su hijo.

El espacio cerró con la entrega del plan físico de recomendaciones, orientado a fortalecer herramientas prácticas tanto para el manejo emocional de Santiago como para el autocuidado y la contención emocional de la cuidadora.

.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

- **Conclusiones:** Santiago mantiene una alta dependencia emocional de su madre, con comportamientos desafiantes que generan tensión familiar. La madre evidencia sobrecarga severa, lo que afecta su salud física y emocional. La dinámica entre ambos requiere un abordaje integral que combine regulación emocional, mejora en la comunicación y fortalecimiento del autocuidado de la cuidadora.

- **Seguimiento a hábitos concertados:** Se han intentado implementar ejercicios de respiración y espacios de pausa durante el día, aunque de forma irregular. Santiago ha participado en actividades como la clase de guitarra, pero aún falta estructurar su tiempo libre de forma continua. La comunicación ha mejorado parcialmente, pero se mantienen los retos frente a la negociación de normas y la expresión de emociones sin conflicto.

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

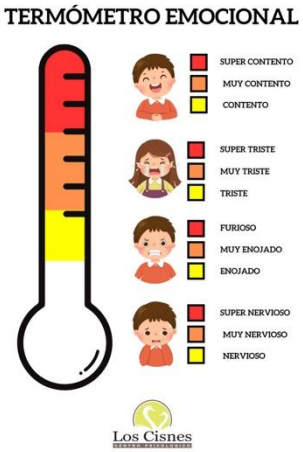
Objetivo general: Desarrollar habilidades de autorregulación emocional, tolerancia a la frustración, comunicación respetuosa y autonomía funcional progresiva, dentro de una rutina estructurada y con acompañamiento seguro.

1. ● Entrenamiento en regulación emocional

Objetivo específico: Ayudarle a identificar, expresar y manejar emociones como enojo, frustración o tristeza, sin agresividad.

Estrategias:

- **Termómetro emocional** visual (colores):
  - Rojo: Muy enojado
  - Naranja: Molesto
  - Amarillo: Inquieto
  - Verde: Tranquilo
    → Hacerlo con cartulina y ubicarlo en un lugar visible.
    → Preguntarle varias veces al día: "¿En qué color estás ahora?"
- **Caja de herramientas emocionales:**
  - Respirar inflando la barriga como un globo (5 repeticiones).
  - Apretar una pelota antiestrés o un cojín.
  - Golpear una almohada si está muy enojado (pero con permiso).
  - Dibujar lo que siente con colores.
  - Escribir frases de descarga: "Estoy bravo porque…"
    → Dejarlo elegir la estrategia según su estado emocional.





2. Manejo de conductas retadoras en casa

Objetivo específico: Disminuir los episodios de agresividad verbal o conductas oposicionistas hacia su madre, estableciendo límites firmes y predecibles.

Estrategias:

- **Reglas claras y visibles** (escritas o dibujadas):
  - No gritar.
  - No pegar.
  - Pedir ayuda con palabras.
  - Respetar el turno para hablar.

→ Se recomienda máximo 4 reglas, expuestas en un cartel con dibujos y reforzadas diariamente.

- **Consecuencias inmediatas y proporcionales (positivas y negativas):**

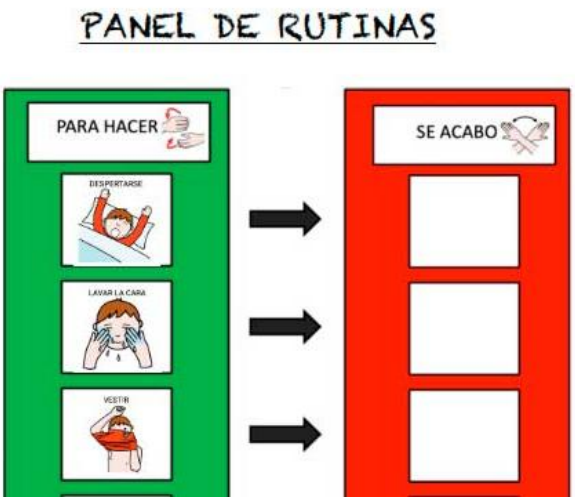
- Si cumple: 10 minutos extra de juego / elección de música.
- Si incumple: retiro de privilegio (TV, celular, juego), pero sin gritos.
- Frase guía: “Tú eliges lo que pasa con tu comportamiento.”

3. Rutina visual diaria

Objetivo específico: Darle estructura, sentido del tiempo y sensación de control sobre su día.

Estructura sugerida:

- Tablero con imágenes o palabras: desayuno, música, tiempo solo, clase de guitarra, ayuda en casa, descanso.
- Incorporar actividades individuales por 15-30 minutos (dibujo, caminar solo en zona segura, escuchar música con audífonos).
- Finalizar con actividades relajantes: baño caliente, música suave, lectura en voz alta.



4. Fomento de autonomía progresiva

Objetivo específico: Reducir la dependencia emocional hacia la madre y favorecer la seguridad en su capacidad de hacer cosas solo.

Actividades:

- Escoger su ropa, preparar su merienda, doblar su ropa.
- Hacer un tablero de “cosas que puedo hacer solo” con fotos.
- Reforzar verbalmente cada logro: “Hoy hiciste esto tú solo, ¡felicitaciones!”
- Iniciar separación gradual:
  - “Voy a estar en la otra habitación 10 minutos.”
  - “Puedes hacer esto mientras yo descanso.”

5. Apoyo externo seguro



Objetivo específico: Ampliar la red de apoyo para reducir la exclusividad del vínculo con la madre.

- Establecer contacto con un adulto de confianza (vecina, familiar, docente) que interactúe con él semanalmente.
- Participar en espacios grupales estructurados como clases de música, grupos recreativos.

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

PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

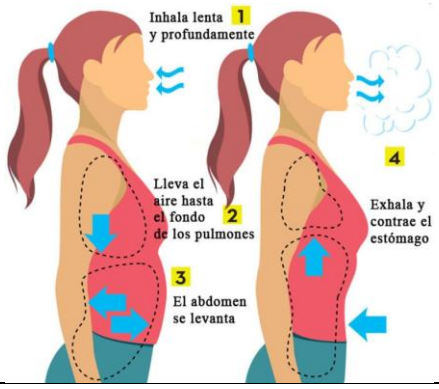
"**Objetivo general:** Disminuir la sobrecarga emocional y física mediante técnicas prácticas de autocuidado, manejo del estrés, y reorganización del rol de cuidadora para promover una relación menos dependiente y más sostenible con su hijo.

1. Técnicas estructuradas de manejo del estrés

Objetivo específico: Reducir la activación fisiológica constante y brindar herramientas de descarga emocional.

Técnicas propuestas:

- **Respiración cuadrada (4-4-4-4):**
  - Inhalar 4 segundos → sostener 4 → exhalar 4 → sostener 4.
  - Realizar 3 veces al día.
- **Pausa emocional consciente:**
  - Detenerse 2 veces al día, cerrar los ojos y poner una mano en el pecho.
  - Repetir en silencio: "Merezco estar tranquila."
- **Escritura libre nocturna (diario):**



- Escribir sin filtro cómo se sintió ese día. No es necesario releer. Solo liberar.

2. Plan de autocuidado no negociable

Objetivo específico: Proteger su integridad mental y física sin necesidad de "esperar a colapsar".

Rutina diaria mínima:

- 20 minutos diarios de soledad para una actividad elegida:
  - Escuchar música, caminar, leer, hablar con una amiga.
  - 1 espacio a la semana fuera del hogar (así sea ir al mercado sin él).
  - 1 actividad mensual de bienestar (ir a visitar a su padre, asistir a misa, cortarse el cabello).

3. Reducción segura de la sobreprotección

Objetivo específico: Disminuir el miedo al desapego mediante acciones graduadas.

Estrategias:

- Comenzar con tareas donde Santiago esté en otra habitación por 10-15 minutos.
- Establecer un "rincón de mamá", un espacio donde él sepa que no puede interrumpirla por un momento.
- Usar temporizador visual o reloj para marcar los espacios individuales.
- Validar su temor sin juzgarlo: "Es normal que tengas miedo, pero tú también necesitas respirar."



4. Activación gradual de red de apoyo

Objetivo específico: No asumir el cuidado como una misión exclusiva y sin relevo.

- Identificar 2 personas confiables para rotar pequeñas tareas:
- Acompañarlo a una cita, estar con él 20 minutos en casa, salir a dar una vuelta juntos.
- Asistir mínimo cada 15 días a consulta psicológica (individual o grupal).

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**	

5. Reconexión con su identidad personal

Objetivo específico: Recuperar aspectos de su vida previos a la sobre-carga total como madre/cuidadora.



- Realizar una lista de cosas que amaba hacer antes.
- Escoger una por mes para reintegrar a su vida (cantar, escribir, cocinar sin prisa, arreglar plantas, salir).
- Afirmarse cada noche:
  - "No solo soy la mamá de Santiago. También soy mujer, hija, persona."
  - "Puedo ser cuidadora sin desaparecerme a mí misma."

LAURA PEÑA LOPEZ
PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
TP 237298