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:EDGARDO ANTONIO MONTOYA	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 04/06/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: GILBERTO MONTOYA MARIN	

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:

- **Promoción del manejo emocional y expresión de sentimientos.**
- **Acompañamiento emocional ante el duelo familiar reciente.**
- **Fortalecimiento de los lazos familiares desde actividades adaptadas.**
- **Disminución del estrés y la sobrecarga del cuidador.**
- **Prevención de crisis familiares frente al inminente regreso del sobrino con antecedentes de violencia.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la tercera visita domiciliaria se continuó el proceso de acompañamiento psicológico con Edgardo y su hermano Gilberto, su cuidador principal. Se consolidó el análisis emocional sobre las pérdidas recientes en la familia, el deterioro físico de varios integrantes y la sobrecarga progresiva que esto ha generado.

Edgardo mantiene una actitud serena pero emocionalmente cerrada, con dificultad para hablar de sí mismo más allá de las necesidades físicas. Sin embargo, expresó abiertamente sentimientos de tristeza y preocupación por su sobrino, cuya salida de la cárcel se aproxima y genera inseguridad en el hogar. Reconoce su vulnerabilidad física y teme que un conflicto familiar desborde la estabilidad ya precaria que sostienen.

Por su parte, Gilberto expresa un profundo cansancio físico y mental. Aunque continúa cumpliendo con tareas de cuidado como alimentación, acompañamiento y organización de citas, el peso de la responsabilidad casi exclusiva está deteriorando su salud emocional. Expresó temor a enfermar o fallecer sin que alguien más pueda encargarse de Edgardo y de su hermana también enferma. A esto se suma la amenaza latente del regreso del sobrino violento, lo cual le genera angustia constante.

En este encuentro se entregaron planes diferenciados de acompañamiento, con estrategias puntuales de cuidado emocional, expresión afectiva, redistribución del cuidado y prevención del estrés crónico. Además,

se brindaron recomendaciones para preparar acciones preventivas ante posibles situaciones de violencia o crisis familiar.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Edgardo mantiene una estructura emocional estable pero con tendencia al aislamiento afectivo. Las condiciones físicas asociadas al EPOC y a una hernia sin intervención quirúrgica, así como la pérdida de su hermana cuidadora, han generado un entorno de alta vulnerabilidad, tanto médica como emocional. Si bien expresa sentirse acompañado, en la práctica hay una fuerte dependencia del cuidado de su hermano, lo que limita su percepción de autonomía.

Gilberto, su cuidador principal, atraviesa una sobrecarga significativa, evidenciada tanto en los resultados del test Zarit como en su narrativa emocional. La soledad en el rol, el escaso apoyo de otros familiares, la inestabilidad económica, el miedo al futuro, y el contexto de violencia latente por el posible regreso del sobrino, lo ubican en un nivel de riesgo alto para el desarrollo de ansiedad, agotamiento y desesperanza.

Se hace urgente fortalecer la red de apoyo del núcleo familiar, establecer límites frente al posible retorno del sobrino, promover espacios de autocuidado y prevenir el deterioro de la salud mental del cuidador, sin perder de vista las necesidades afectivas y médicas de Edgardo. Desde el área de psicología se orientará este proceso a través de estrategias de fortalecimiento de vínculos afectivos, regulación emocional y redistribución de responsabilidades.

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

Objetivo general:

Fortalecer el bienestar emocional de Edgardo a través de la expresión afectiva, la reorganización de rutinas cotidianas, el fortalecimiento de sus vínculos y el afrontamiento positivo de su situación médica y familiar.

1. Expresión emocional guiada y validación del malestar

Objetivo específico: Evitar el aislamiento emocional mediante la verbalización progresiva de pensamientos, emociones y recuerdos, disminuyendo la carga interna.

Estrategias:

- **"Minuto emocional diario"**: escoger un momento del día (mañana o noche) para decir cómo se siente, aunque sea una sola palabra (triste, cansado, agradecido).
- **Conversaciones de memoria significativa**: propiciar charlas con sus hermanos sobre recuerdos positivos, logros personales, anécdotas familiares.
- **Dictado de emociones a su cuidador o sobrina**: si no desea escribir, que verbalice y otro familiar lo escriba por él. Esto facilita la conexión emocional sin requerir esfuerzo físico.
- **Uso de fichas visuales o emocionales simples** con dibujos de emociones para identificar cómo está (útil si su ánimo está muy bajo o el lenguaje disminuye).



2. Estabilidad emocional desde una rutina estructurada y placentera

Objetivo específico: Promover sensación de seguridad, control y propósito a través de actividades mínimas pero significativas.

Estrategias:

- **Estructura diaria básica**: desayuno – aseo – descanso – actividad breve – comida – descanso – conversación – cena – música – dormir. Tenerla visible en la pared.
- **Actividades diarias con sentido:**
  - Regar plantas, ordenar un cajón, leer titulares del periódico, escuchar una emisora que le guste.
- **Agenda semanal emocional** (semanal o quincenal):
  - Día para música
  - Día para recordar fotos familiares
  - Día para oración/reflexión
  - Día para agradecer a un familiar o amigo
- **Cuidado del entorno inmediato**: mantener cerca objetos que le brinden bienestar (una cobija suave, un retrato, una radio pequeña).

3. Reforzamiento del vínculo afectivo con los cuidadores desde la gratitud y la corresponsabilidad

Objetivo específico: Evitar la dependencia emocional pasiva, promoviendo relaciones recíprocas y protectoras.

Estrategias:



- **Frases de reconocimiento verbal**: agradecer con frases simples ("Gracias por cuidarme", "Me siento bien contigo").
- **Acuerdos de colaboración emocional**: aunque no pueda ayudar físicamente, puede recordar a su cuidador sus propias citas o rutinas ("¿Hoy ya almorzaste tú?").
- **Momentos de conexión compartida**:
  - Escuchar una canción juntos
  - Recordar frases o dichos de la familia
  - Contar una historia a alguien más joven de la familia
  -

4. Prevención de descompensación emocional ante situaciones familiares complejas

Objetivo específico: Anticipar el impacto emocional que puede generar el regreso del sobrino o crisis familiares, protegiendo su estabilidad.

Estrategias:

- **Conversación anticipada con su cuidador** sobre qué harán si el sobrino regresa.
- **Red de protección emocional activa**: identificar a 2 personas que pueda llamar si se siente inseguro o angustiado.
- **Técnica de visualización de lugar seguro**: imaginar un lugar tranquilo (el campo, la iglesia, el parque), respirar profundo mientras lo visualiza.
- **Plan de acción de emergencia** (aún simbólico): saber a quién acudir, qué hacer si hay gritos, empujones o tensión en casa.



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

PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Objetivo general:

Disminuir la sobrecarga emocional de Gilberto mediante acciones de regulación emocional, redefinición del rol cuidador, conexión con su identidad personal, y prevención de crisis derivadas del contexto familiar adverso.

1. Regulación emocional diaria y manejo del agotamiento

Objetivo específico: Generar espacios sostenidos de descarga emocional y prevención del desgaste físico y psicológico.

Estrategias:

- **Técnica 5x5x5**: respirar profundo 5 veces, estirar brazos y cuello 5 veces, escribir 5 palabras sobre su estado emocional.
- **Frases de autorreconocimiento** colocadas en espacios visibles:
  - “Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo.”
  - “No estoy solo, puedo pedir ayuda.”
- **Espacio de expresión libre 1 vez por semana**: hablar con alguien de confianza, escribir una carta sin destinatario, o grabar una nota de voz como desahogo personal.
- **Organizar un “rincón de calma”** para él (una silla, una taza, una planta, una radio), donde pueda sentarse 15 min al día sin interrupciones.



2. Redefinición del rol y fortalecimiento de la red de apoyo

Objetivo específico: Romper con la creencia de que solo él debe cuidar, y facilitar la redistribución paulatina de responsabilidades.

Estrategias:

- **Escribir una lista de personas de confianza** (vecinos, líderes comunitarios, familiares que llaman cada tanto) y contactarlas 1 vez al mes.
- **Agenda de "delegación consciente"**:
  - ¿Qué puedo delegar hoy? (compras, llamada médica, acompañamiento 1 hora)
  - ¿A quién puedo pedírselo sin sentir culpa?
- **Explorar recursos externos:** preguntar en la EPS o con el enlace social sobre ayudas en oxígeno, alimentación, acompañamientos o visitas.



3. Reconexión con su identidad personal y tiempo propio

Objetivo específico: Rescatar su ser más allá del cuidado, reconectando con actividades placenteras, pequeñas pero significativas.

Estrategias:

- **Activación de recuerdos placenteros**:
  - Ver fotos, escuchar música de su juventud, contar chistes o historias a Edgardo.
- **Tarea emocional mensual**: hacer algo solo para sí mismo (pelarse, salir al parque, escuchar un disco completo, ir al templo).
- **Registrar una lista de 3 cosas que lo hacen sentir orgulloso**, y leerla cada vez que sienta que no puede más.

4. Prevención de crisis frente al regreso del sobrino y medidas de seguridad familiar

Objetivo específico: Anticipar escenarios que puedan generar peligro, reactividad emocional o conflicto, manteniendo la integridad del hogar.

Estrategias:

- **Plan familiar de protección**:
  - Establecer reglas claras con los hermanos.
  - Hablar con comisaría de familia si se confirma la liberación del sobrino.
- **Espacio de alerta emocional**: registrar en un cuaderno si hay cambios en su ánimo, irritabilidad o insomnio, y pedir apoyo si estos persisten.
- **Validación emocional**: reconocer que el miedo que siente es legítimo, y que cuidarse a sí mismo también es cuidar a Edgardo.

LAURA PEÑA LOPEZ
PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
TP 237298