Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: **Flor de María Alvarez**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **27-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Victor Andres Zapata**	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
MARIA JOSE VILLA TUSARMA	**PSICÓLOGA**	**3226504624**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Reconocimiento y fortalecimiento de las fuentes de acompañamiento y seguridad personal en diferentes ámbitos (emocional, organizacional e informativo).
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Identificar y fortalecer las redes de apoyo desarrollar un plan práctico para reforzar esas áreas de bienestar.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

Actividad 1. Mapa de apoyo

Autoevaluación:

- Identificar áreas donde se requiere apoyo adicional: emocional, organizacional o de información.
- Reconocer aspectos positivos y adversos en el entorno actual de apoyo.

Elaboración de un mapa de apoyo:

- Listar amigos, familiares y otros cuidadores con quienes ya existe una relación cercana o que podrían estar dispuestos a brindar apoyo.

- Clasificar a cada persona según el tipo de apoyo que puede ofrecer: emocional, organizacional o de información.

Evaluación de la eficacia de las redes actuales:

- Determinar la disponibilidad y disposición de cada miembro de la red.
- Identificar posibles brechas en el apoyo recibido.



Actividad 2. Tu "sombrilla de protección"

Dentro de la siguiente sombrilla, en los tres espacios o rayas y escribe los títulos:

1. Qué me cuida el corazón (apoyo emocional)
2. Qué me ayuda en las cosas de todos los días (organización)
3. Quién o qué me da información o enseña (información)

Escribe bajo cada parte del paraguas lo que:

- Corazón (emocional)

Personas que te hacen sentir acompañado o te escuchan (familia, amigos, vecinos).
Actividades que te relajan: hablar, reír, escuchar música o compartir historias.

- Organización (práctico)

Quien te ayuda con cosas como compras, limpieza, cocinar o citas médicas.
Personas que te pueden hacer compañía o turnarse en las tareas diarias.

- Información (aprender o saber)

Recursos o personas que te enseñan o informan: médicos, talleres, grupos de apoyo.
Cursos sencillos, clases o guías que puedas seguir para cuidar mejor o estar informado.

3. ¿Qué funciona bien? ¿Qué puedes mejorar?

Revisa cada parte.
Marca con un ✔ lo que te da verdadera seguridad.
Si falta alguien o algo, escribe una idea de quién o qué podría ayudarte más.

4. Plan de acciones pequeñas

Escoge una o dos cosas que podrías hacer pronto:
Emocional: Llamar a un familiar o vecino esta semana para conversar.
Organizacional: Pedir ayuda a alguien para hacer una tarea como cocinar o limpiar.
Información: Buscar un grupo local o en línea para cuidadores o personas mayores.

5. ¿Y luego?

Una vez al mes, repasa tu paraguas: ¿qué mejoró? ¿qué falta reforzar?
Observa si te sientes más tranquilo, acompañado o informado.

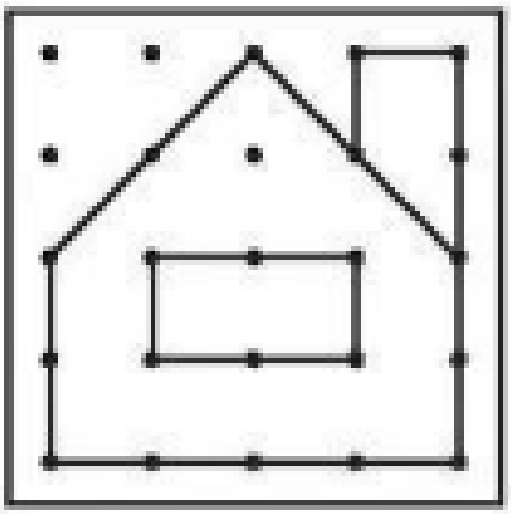
¿Por qué es útil?

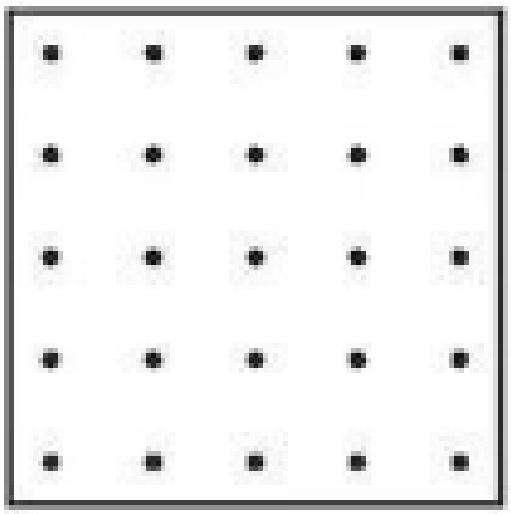
Este ejercicio te ayuda a descubrir quién te cuida, qué te protege y cómo puedes fortalecer lo que te hace sentir más seguro. Así, creas un paraguas personal que te cubre y te acompaña día a día.

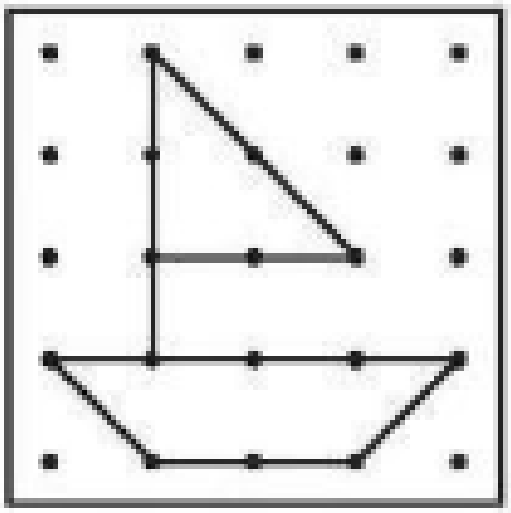


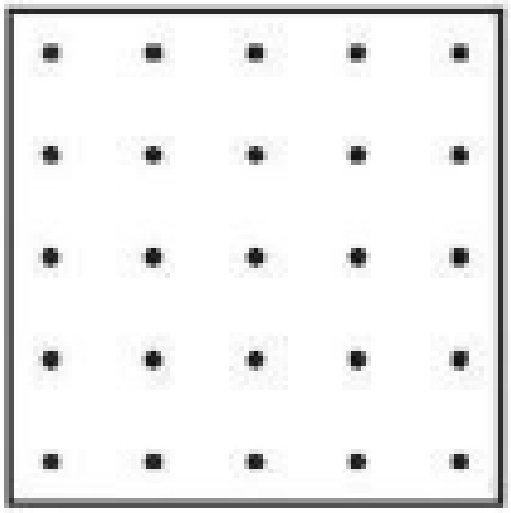
Actividad 3. Estimulación cognitiva.

Repite la figura de la izquierda en el lado derecho









Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

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

PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

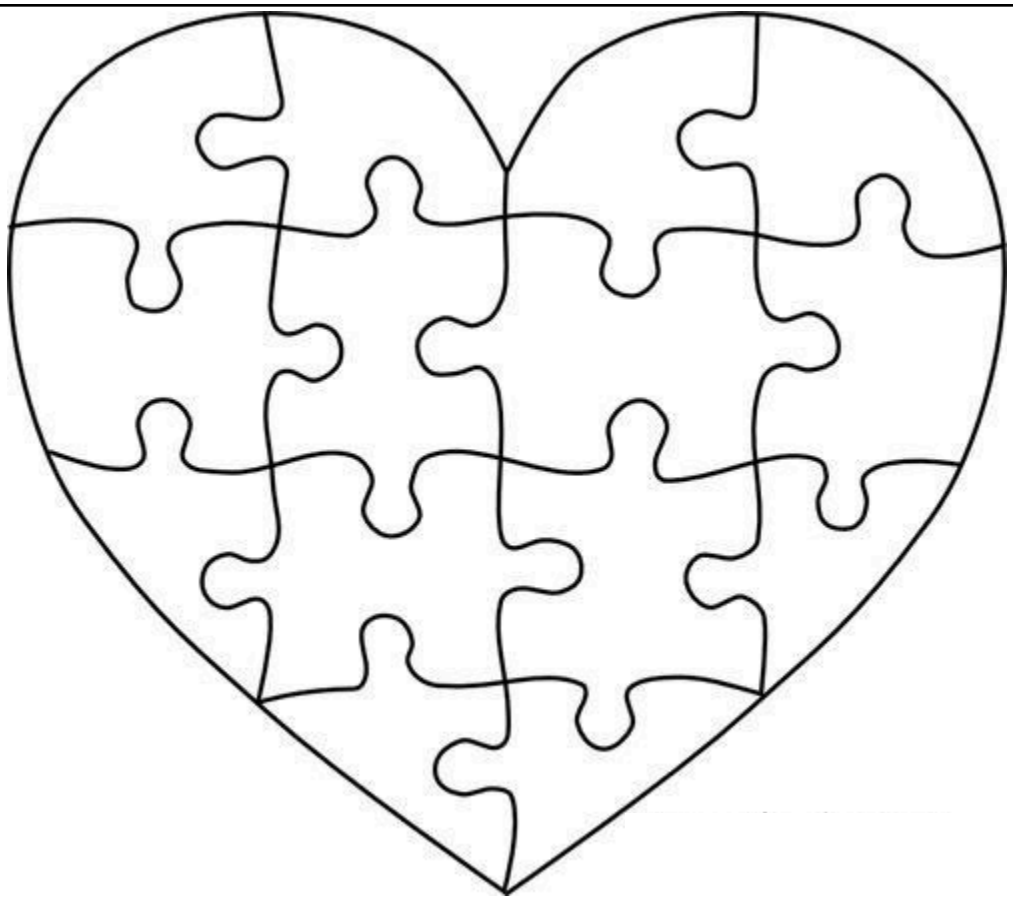
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Reconocimiento del presente como espacio de acción y crecimiento
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el autocuidado emocional y físico en las personas cuidadoras

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

Aprovechar el presente: El miedo a lo que puede pasar en el futuro puede paralizar e impedir actuar o disfrutar. Esta incertidumbre se puede afrontar, actuando y centrándose en el presente, estimulando, formando y enseñando de la mejor manera posible, para que esto se vea reflejado posteriormente. No descuidar metas y actividades de desarrollo personal: Los cuidadores ante la discapacidad tienden a centrar toda su vida en ellos y esto los lleva en algunos casos a dejar planes o actividades personales, lo que en ocasiones conduce a mayor frustración en el futuro.

Actividad 1. Autorreconocimiento

En el siguiente espacio va a ubicar su nombre, su rol, una cosa positiva que haya experimentado recientemente en su vida como cuidador, una cosa positiva que haya experimentado recientemente en su vida como madre, una cosa positiva que haya experimentado recientemente como mujer y finalmente algo por lo que está agradecido (no tiene que estar relacionado con el cuidado).



Actividad 2. Apreciación personal

Paso 1. Comienza con un breve ejercicio de respiración consciente para ayudarte a estar presente y centrado en las emociones. Respira profundamente y concéntrate en la sensación de tu respiración que entra y sale de tu cuerpo.

Paso 2. Cierra los ojos y escanea lentamente tu cuerpo de pies a cabeza, prestando atención a cualquier sensación, tensión o áreas de comodidad. Asegúrate de reconocer tus pensamientos sobre tu cuerpo. ¿Qué significa tu cuerpo para ti? Es completamente normal tener momentos de inseguridad sobre ciertas partes de nuestro cuerpo. Si tienes algún pensamiento negativo sobre tu cuerpo durante esta actividad, es crucial que practiques la autocompasión y te recuerdes que la belleza y el valor no se definen por nuestra

apariencia o condición física.

Paso 3: Las afirmaciones positivas relacionadas con la apreciación del cuerpo son declaraciones edificantes que te recuerdan la belleza y la fuerza dentro de tu ser físico. Te animan a celebrar lo único que eres, centrándote en las cosas que amas de tu cuerpo y apreciando todas las cosas increíbles que te permite hacer. Ejemplos: "Amo y aprecio mi cuerpo tal como es" y "Mi cuerpo es fuerte y capaz". Ahora piensa en algunas de tus propias afirmaciones positivas:

Paso 4: Párate frente a un espejo y observa tu reflejo sin juzgar. Te animamos a que te centres en los aspectos positivos de tu apariencia y aprecies tus cualidades únicas.

Paso 5: Escribe cinco cosas por las que estés agradecido de tu cuerpo. Sé específico y atento en tus entradas: "Estoy agradecida por mis ojos que me permiten ver la belleza del mundo que me rodea, los colores de la naturaleza y los rostros de mis seres queridos". "Estoy agradecida por mis piernas fuertes y flexibles que me permite bailar, correr y explorar nuevos lugares, llenando mi vida de movimiento y aventura".

Actividad 3. Respiración consciente

Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo la respiración llena tus pulmones, y exhala lentamente por la boca, liberando cualquier tensión o estrés. (Repite este paso una segunda vez).

Cambia tu atención a la sensación de tu respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. Observa la frescura del aire al inhalar y el calor al exhalar. Siente el suave ascenso y descenso de tu pecho o la expansión y contracción de tu abdomen con cada respiración.

Cuando notes que tu mente divaga, simplemente reconócelo sin juzgarla y guía suavemente tu atención de regreso a tu respiración. La respiración sirve como un ancla, devolviéndote al momento presente.

Intenta estar completamente presente con cada inhalación y exhalación, observando el ritmo natural, sin tratar de cambiar nada. Si te ayuda, puedes contar en silencio tus respiraciones, de una a diez, y luego empezar de nuevo. (Haz una pausa por unos momentos.)

Inhala lenta y profundamente, sintiendo cómo se expande tu abdomen, y luego exhala lentamente, permitiendo que tu cuerpo se relaje. Inhala profundamente de nuevo, sintiendo que tu pecho y abdomen se elevan, y exhala completamente , liberando cualquier tensión u opresión en tu cuerpo.

Cuando estés listo, vuelve a centrar tu atención en tu alrededor. Mueve los dedos de las manos y de los pies, permitiendo que tu cuerpo se despierte. Inhala profundamente por última vez y, al exhalar, abre lentamente los ojos si están cerrados.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Flor de María Alvarez	**Usuaria**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	

Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL** **VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS