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: GERMAN ELIECER TREJOS TREJOS	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: NELSON RODRIGUEZ LOPEZ	

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

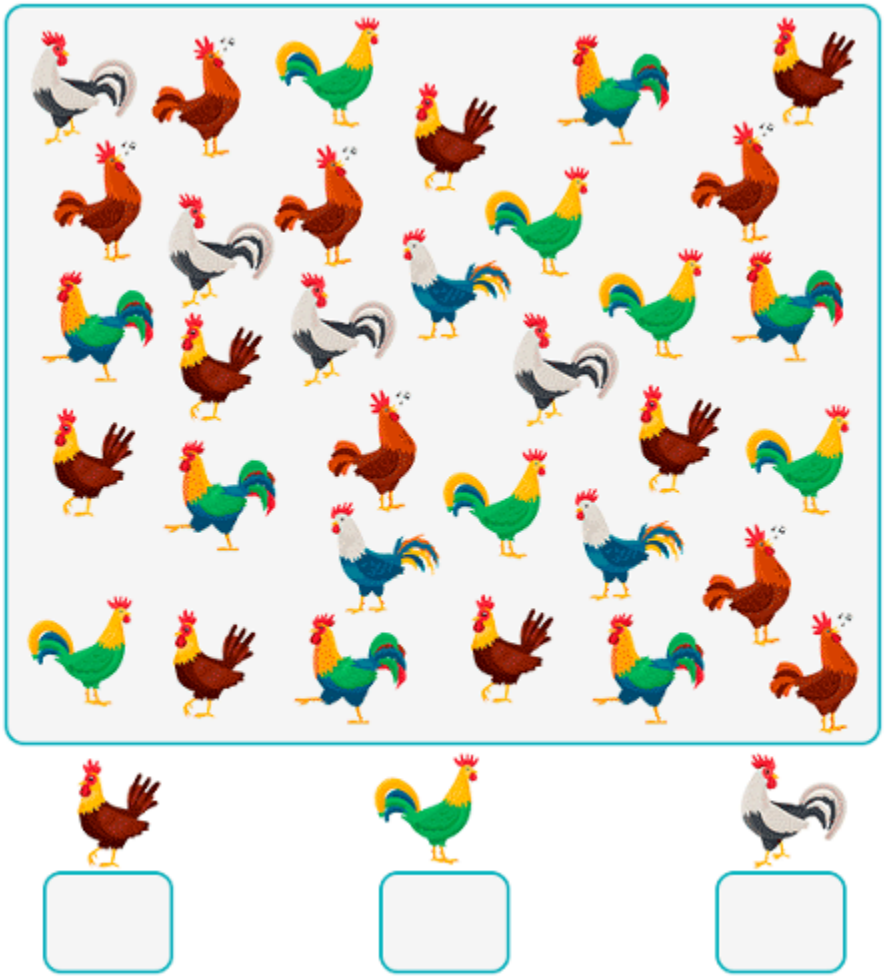
PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Desarrollo de habilidades cognitivas y lingüísticas mediante actividades lúdico-educativas.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Fortalecer las capacidades cognitivas, mediante la realización de actividades lúdicas que estimulen el reconocimiento visual, la asociación de palabras y la escritura, fomentando así el aprendizaje significativo.

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

Actividad 1. Memoria

Contar los gallos según el color que tiene cada uno



2. Encontrar en la sopa de letras las siguientes palabras:Martillo, Pinza, Destornillador, Lima, Tenaza, Alicate, Maza, Serrucho, Taladro, Llave.

M	D	S	E	R	R	U	C	H	O
A	E	L	M	L	I	M	P	A	U
X	S	A	A	M	A	R	L	L	O
S	T	P	Z	T	E	N	A	Z	A
A	O	I	I	M	A	Z	V	D	Z
Z	R	C	P	A	P	E	E	E	A
S	N	E	I	R	I	V	M	S	M
E	I	D	N	T	N	A	A	A	P
R	L	R	Z	O	Z	L	D	F	T
R	L	S	A	M	I	L	S	O	I
U	A	A	D	E	S	T	R	D	C
H	D	S	A	L	I	C	A	T	E
G	O	A	P	I	H	Z	A	Z	A
O	R	D	A	L	A	T	P	O	R
A	O	L	L	I	T	R	A	M	O

Actividad 2. Lenguaje

Escribir las palabras que empiecen por las siguientes sílabas.

MA	LU	TE
1. MAPA	1. LUPA	1. TECHO
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.

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:	Apoyo psicoemocional y estrategias de afrontamiento a la cuidadora con el fin de reducir la sobrecarga ligera identificada.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Fortalecer sus habilidades de autocuidado y manejo del estrés, y prevenir el desarrollo del síndrome del cuidador quemado, promoviendo a su vez un entorno de cuidado más saludable y sostenible para ambos.

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

Actividad 1. Habilidades de afrontamiento

Materiales necesarios:

- Una selección de libros, música relajante o una lista de series/películas que siempre haya deseado disfrutar.

- Una manta cómoda o cojines

Son herramientas internas que consisten en pensamientos y acciones que se utilizan para manejar eventos estresantes o malestar emocional. Estas herramientas pueden ayudar a manejar el estrés, las emociones y los desafíos de una manera saludable.

Habilidades de afrontamiento positivas:

• Respiración profunda • Ejercicio Físico • Apoyo social • Arte y Expresión Creativa • Resolución de problemas • Escuchar música

Paso 1. Identificar sus propias habilidades de afrontamiento emocionales y físicas

Ejemplo: Hablar con un amigo y practicar la respiración profunda han sido habilidades de afrontamiento útiles para mí en el pasado

Situación	Habilidades de afrontamiento emocional	Habilidades de afrontamiento físico

Paso 2. Califique sus propias habilidades de afrontamiento: Califique cada habilidad de afrontamiento en una escala del 1 al 5, donde 1 no es útil y 5 es muy útil. Considera qué habilidades de afrontamiento le gustaría intentar o explorar más a fondo

Ejemplo: Hablar con un amigo - 5 Respiración profunda - 5 Ejercicio - 3 Dar un paseo por la naturaleza - 4 Desafiar los pensamientos negativos - 4

Habilidades de afrontamiento	Califique tus habilidades de afrontamiento

Paso 3. Hacer una lista de las habilidades de afrontamiento que le gustaría intentar.

Situación	**Habilidades de afrontamiento emocional NUEVAS**	**Habilidades de afrontamiento físico NUEVAS**

Paso 5. Poner en práctica el paso 3.

Actividad 2. Bienestar personal

- Materiales para una actividad creativa opcional (como lápices de colores, cuaderno, etc.).

Preparación del espacio: Encuentre un lugar tranquilo en el hogar donde la cuidadora pueda estar sola y sin interrupciones. Organice el espacio de manera que sea cómodo y acogedor. Añada una manta, cojines, y/o ajuste la iluminación para crear un ambiente relajante.

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

Selección de la actividad principal que desea disfrutar:

Lectura: Elija un libro que la cuidadora haya querido leer, o selecciona una novela ligera que le interese.

Música: Cree una lista de reproducción con música relajante o favorita, asegúrese de que la música sea suave y agradable.

Serie/Película: Elija una serie o película que la cuidadora disfrute, preferiblemente algo ligero y entretenido.

Si elige leer: Disfruta de un buen libro en un ambiente cómodo.

Si elige escuchar música: Relájese y disfrute de la música, tal vez acompañada de una pequeña actividad creativa opcional, como dibujar o colorear.

Si elige ver una serie/película: Prepárese para ver un episodio de una serie o una película completa que le resulte placentera.

Después de disfrutar de la actividad principal, tome unos minutos para reflexionar sobre cómo se siente. Puedes escribir en un cuaderno u hoja, hacer una breve reflexión o simplemente descansar en el espacio creado.

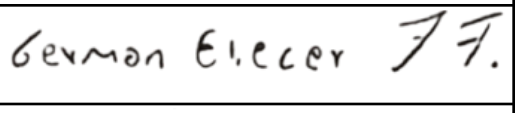
Reflexionar sobre cómo le ha hecho sentir este tiempo para sí misma y qué podría hacer para incorporar momentos similares en tu rutina.

Asegúrese de que esta actividad sea una prioridad durante 2 veces al mes y respétala como un tiempo personal importante para mantener su bienestar emocional.

Esta actividad está diseñada para ofrecer un momento de respiro y disfrute personal, ayudando a la cuidadora a sentirse renovada y con más energía para afrontar sus responsabilidades diarias.

Actividad 3.

Se sugiere atención continua con profesional en salud mental.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
GERMAN ELIECER TREJOS TREJOS	**USUARIO**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. 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

Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	