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: ISABEL DE JESUS LOPERA ARROYAVE	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: EVER ALEXANDER ALVAREZ	

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:	Habilidades efectivas para el bienestar personal.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover la autorregulación emocional, fortalecer la atención plena y cultivar pensamientos amorosos hacia uno mismo y hacia los demás.

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

Actividad 1. Un Viaje Interior hacia el Amor Propio

1. Encuentra tu espacio seguro:

Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte sin interrupciones. Puede ser en una silla o en el suelo con un cojín. Lo importante es que te sientas estable y cómoda.

2. Adopta una postura amable:

Mantén la espalda erguida pero sin rigidez. Cierra suavemente los ojos. Deja que tus manos descansen sobre tus piernas o en tu regazo.

3. Conéctate con tu respiración:

Lleva tu atención al ritmo natural de tu respiración. No intentes controlarla. Solo observa cómo entra el aire... y cómo sale. Siente el movimiento en tu abdomen, cómo se eleva al inhalar... y cómo desciende al exhalar.

4. Observa sin juicio:

Tu mente inevitablemente se distraerá. Es parte del proceso. Cuando lo notes, en lugar de frustrarse, sonríe internamente y suavemente regresa tu atención a la respiración. Cada regreso es una oportunidad para practicar el amor hacia ti mismo.

5. Inhala amor, exhala tensión:

Imagina que al inhalar, respiras amor, calma y claridad. Al exhalar, liberas preocupaciones, tensiones y juicios. Visualiza cada respiración como una ola que limpia suavemente tu interior.

6. Finaliza con gratitud:

Antes de abrir los ojos, agradeció a tu cuerpo por acompañarte, a tu mente por intentar calmarse, y a ti mismo por regalarte el momento de presencia. Lleva contigo esta paz al resto del día.

Nota. Las primeras ocasiones en que lo realices podrá ser un poco angustiante o desconcertante, la clave está en repetir la actividad.

Actividad 2. Exploración corporal:

1. Prepárate para escuchar a tu cuerpo:

Acuéstate o siéntate de manera que todo tu cuerpo esté cómodo y sostenido. Cierra los ojos y haz una respiración profunda para comenzar.

2. Activa tu curiosidad amable:

Imagina que eres un explorador interno. Tu misión: descubrir cómo se siente cada parte de tu cuerpo, sin juzgarla, solo escuchándola.

3. Empieza por los pies:

Lleva tu atención a los dedos de los pies. ¿Sientes cosquilleo, calor, presión? Lo que sea que aparezca, está bien. Respira hacia ellos y permite que se suavicen.

4. Sigue subiendo lentamente:

Dirige tu atención hacia los tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos… A cada parte, dedícale unos segundos. Observa y luego invita suavemente a esa zona a relajarse.

5. Explora sin prisa:

Pasa por el abdomen, la espalda, el pecho… Siente cómo cada parte cuenta su propia historia. Si notas tensión o incomodidad, simplemente reconócelo y sigue avanzando con amor.

6. Llega a los hombros, cuello y cabeza:

Muchas emociones se alojan aquí. Si encuentras rigidez, respira con más intención. Imagina que cada exhalación libera lo que ya no necesitas.

7. Cierra el recorrido con aceptación:

Tómate un momento para sentir todo tu cuerpo como una unidad. Observa cómo se siente ahora. No trates de cambiar nada. Solo agradece lo que tu cuerpo te mostró hoy.

Actividad 3. Tejiendo tu Red de Apoyo – Fortaleciendo Vínculos para el Bienestar

1. Crea tu “Mapa de Apoyo” personal

Dibuja un círculo en el centro de una hoja y escribe tu nombre dentro. Luego, rodea ese círculo con otros, escribiendo el nombre de personas con las que tienes contacto regular. Puedes incluir:

- Familiares cercanos (mamá, papá, hermanos, hijos)
- Amigos de confianza
- Vecinos con los que hablas con frecuencia
- Compañeros de trabajo o estudio
- Terapeutas, médicos, o grupos de apoyo (iglesia, terapia grupal, etc.)

2. Clasifica tu red

Al lado de cada nombre, escribe qué tipo de apoyo te brinda cada persona:

- Escucha emocional (alguien que te escucha sin juzgar)
- Consejo o guía (alguien que te orienta)
- Apoyo práctico (te acompaña o ayuda en tareas)
- Compañía recreativa (te hace reír o pasar buenos ratos)

3. Reflexiona sobre tus vínculos

Hazte estas preguntas:

- ¿Con quién hablo cuando me siento mal?
- ¿Quién me ha ayudado en momentos difíciles?

- ¿Hay alguien con quien quisiera fortalecer el contacto?
- ¿Qué tipo de apoyo siento que me falta?

Escribe tus respuestas en un espacio personal. Esta reflexión puede darte claridad sobre lo que necesitas fortalecer o buscar.

4. Fortalece una conexión esta semana

Elige una persona de tu red y haz algo para fortalecer ese vínculo:

- Escríbele un mensaje agradeciendo su presencia.
- Llama para saber cómo está.
- Comparte con esa persona cómo te ha apoyado y lo mucho que valoras eso.

5. Revisa tu red cada mes

Las relaciones cambian. Algunas se fortalecen, otras se enfrían, y también puedes conocer nuevas personas. Revisa tu mapa de apoyo con regularidad y manténlo vivo y realista.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Movimiento y mente consciente como herramienta de autocuidado para cuidadores
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Aprender a gestionar emociones intensas mediante técnicas de respiración consciente, favoreciendo la autorregulación emocional, especialmente en situaciones de alto estrés como el cuidado.

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

Actividad 1. Regulación emocional

Materiales:

- Un espacio tranquilo y cómodo
- Cronómetro o reloj

- Música suave o sonidos relajantes (opcional)

1. Crea tu espacio de calma:

Encuentra un lugar donde puedas estar en silencio y sin interrupciones. Si lo deseas, pon música suave de fondo. Este será tu refugio mental por unos minutos.

2. Adopta una postura cómoda:

Siéntate con la espalda recta pero sin tensión. Deja que tus manos descansen sobre las piernas o el regazo.

3. Cierra los ojos y conéctate con el presente:

Inhala por la nariz contando hasta 4. Siente cómo el aire llena tu abdomen, no solo tus pulmones.
Retén el aire unos segundos (2-3) sin forzarlo.
Exhala lentamente por la boca contando hasta 4. Siente cómo liberas tensión con cada exhalación.

4. Permanece en este ritmo:

Repite este ciclo de respiración durante al menos 5 a 10 minutos.
Cada vez que tu mente se distraiga, suavemente vuelve tu atención a la respiración.
No te juzgues, simplemente vuelve.

5. Nota las sensaciones:

¿Sientes menos presión? ¿Más claridad? No busques cambiar nada; sólo obsérvate con aceptación.

Actividad 2. Autoconocimiento y comprensión

1. Abre los ojos con presencia:

Luego del ejercicio de respiración, toma unos segundos para observar cómo te sientes. Sin juzgar, solo notar.

2. Reconecta con tus emociones:

Toma un cuaderno y escribe con honestidad:

¿Qué estoy sintiendo en este momento?
¿Qué ha provocado (o podría estar provocando) estos sentimientos?
¿Dónde siento esas emociones en mi cuerpo?

3. Escribe una carta a ti misma:

Imagina que estás escribiéndole a alguien que amas, que también es un cuidador cómo tú, siendo amable, empático y comprensivo. Incluye:

Validación de tus emociones (*"Es normal sentirse agotada a veces"*)

Palabras de consuelo y ánimo (*"Estás haciendo lo mejor que puedes"*)

Agradecimiento hacia ti por tu dedicación y amor (*"Gracias por estar ahí cada día, incluso en los más difíciles"*)

4. Lee tu carta en voz baja:

Si te sientes cómodo, léela en voz alta o en voz interior. Permite que esas palabras se sientan reales y merecidas. Porque lo son.

Nota:"Cuidarse también es una forma de cuidar a quienes amo."

Actividad 3. Movimiento Consciente – Cuidar el cuerpo para cuidar mejor

Materiales:

- Ropa cómoda
- Botella de agua
- Espacio ventilado o al aire libre
- Música motivadora (opcional)
- Cronómetro o reloj

1. Elige tu tipo de movimiento

Escoge una actividad física que te guste y se adapte a tus posibilidades. Algunas opciones:

- Caminata de 15-30 minutos
- Estiramientos suaves
- Rutina terapéutica indicada
- Baile libre con música alegre

- Bicicleta o ejercicios aeróbicos moderados
  Si lo deseas, ponte audífonos con música que te inspire o relaje.

2. Comienza con un calentamiento amoroso (5 minutos)

Haz movimientos suaves para preparar tu cuerpo:

- Gira los hombros hacia atrás
- Flexiona las piernas y estira los brazos
- Mueve el cuello de lado a lado con cuidado

3. Actívate con intención (15-20 minutos)

Haz tu ejercicio elegido prestando atención a tu cuerpo:

- ¿Cómo se siente moverse hoy?
- ¿Qué partes del cuerpo se despiertan?
- ¿Cómo cambia tu respiración al avanzar?

4. Enfriamiento y pausa (5 minutos)

Finaliza tu ejercicio con estiramientos suaves. Lleva tu atención a las sensaciones:

- ¿Hay menos tensión?
- ¿Sientes más energía?
- ¿Te sientes más presente?

5. Reflexión emocional

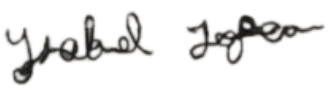
Toma un momento para escribir o pensar:

- ¿Cómo me siento ahora comparado con antes de moverme?
- ¿Qué emoción predominó durante esta actividad?
- ¿Puedo hacer esto más seguido como forma de cuidarme?

Si llevas un diario de emociones o autocuidado, escribe cómo fue la experiencia.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA

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

ISABEL DE JESUS LOPERA ARROYAVE	**Usuaria**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	