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: **Luceli del Socorro Uribe Uribe**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Yenni Marcela Heredia Aricapa**	

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 y 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, cocina 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?

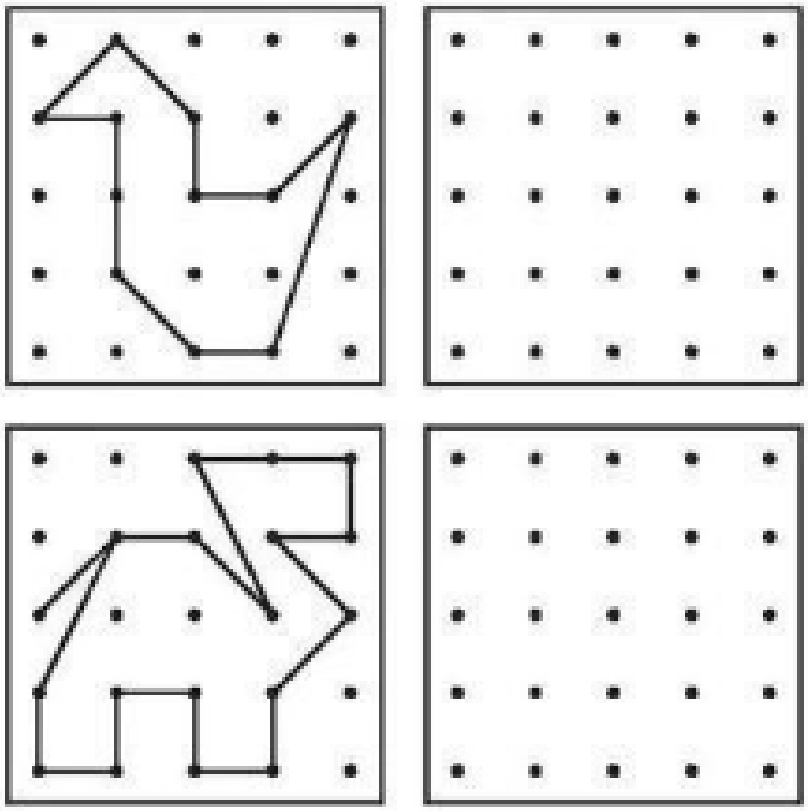
Este ejercicio te ayuda a descubrir quién te cuida, qué te protege y cómo puedes fortalecer lo que te hace sentir más seguro. Así, creas un paraguas personal que te cubre y te acompaña día a día.



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 de pensamientos y emociones actuales con el valor personal que descubres en ti mismo.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Facilitar la identificación de pensamientos, emociones y cualidades personales para promover el bienestar emocional y la autoestima, a través de dos actividades creativas y reflexivas: el mapeo mental y la flor del autoestima.

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

Actividad 1. Reconociendo ideas

1. Crear el centro del mapa:

En el centro de la hoja, escribe la frase “Mis pensamientos y emociones ahora” y dibuja un círculo alrededor.

2. Identificar pensamientos:

Desde el círculo central, dibuja líneas que se extiendan hacia afuera y escribe en cada una un pensamiento que tengas en este momento. Pueden ser ideas, preocupaciones, recuerdos o metas.

3. Añadir emociones:

Al lado de cada pensamiento, escribe la emoción que ese pensamiento genera en ti (por ejemplo: ansiedad, alegría, frustración).

4. Reflexionar: Mira el mapa completo y reflexiona sobre cuáles pensamientos o emociones tienen mayor impacto en ti y cuáles podrías manejar de manera diferente.
5. Plan de acción (opcional):

Si lo deseas, añade notas sobre qué acciones puedes tomar para mejorar tu estado emocional o afrontar mejor esos pensamientos.

Actividad 2. Mi flor del autoestima

Materiales necesarios

- Una hoja de papel o cartulina.
- Lápiz y colores, lápices o marcadores.
- Tijeras (opcional), colbon, decoraciones como botones o pegatinas (opcional).

1. Dibuja tu flor:
   Traza un círculo al centro y luego 5 o 6 pétalos alrededor.

2. Escribe tu nombre en el centro:
   Eso representa quién eres tú.

3. Escoge tus cualidades:
   Elige 5 o 6 cualidades positivas que aprecias en ti mismo, como ser amable, paciente, sabio...
   Escribe una cualidad en cada pétalo.

4. Decora la flor (si quieres):
   Puedes usar colores, adhesivos o dibujos para embellecerla.

- ¿Cómo te sientes al leer tus cualidades?
- ¿Te sorprende alguna que hayas escrito?
- ¿Te gustaría añadir más cualidades en otra flor en otro momento?

Plantéatelo como un hábito

- Cada vez que te sientas decaído o inseguro, vuelve a leer tu flor.
- Con el tiempo, podrías pintar otra flor con cualidades nuevas o las que has descubierto.

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