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: LUZ AMPARO CEBALLOS BUITRAGO		**FECHA DE INTERVENCIÓN: 26-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: KAROL VANESSA GONZALEZ CEBALLOS		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
PSICÓLOGA	**MARIA JOSE VILLA TUSARMA**	**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:	Promoción del bienestar emocional a través de prácticas de autocuidado.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Brindar al usuario estrategias prácticas que le ayuden a manejar sus emociones de manera saludable y a incorporar hábitos de autocuidado en su vida diaria, con el objetivo de disminuir la influencia de los factores estrésantes del día a día, fortalecer su equilibrio emocional y desarrollar una mayor capacidad de adaptación frente a las dificultades propias de su situación.

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

Actividad 1: Regulación emocional

Materiales

- Un espacio tranquilo
- Cómodo
- Cronómetro o reloj
- Música suave.

Busque un lugar sereno, libre de distracciones, donde pueda sentarse cómodamente. La música suave puede utilizarse para generar un ambiente más relajante.

Ejercicio de respiración consciente (10 minutos):

- Sentarse con la espalda recta, en una posición cómoda y relajada.
- Con los ojos cerrados, llevar su atención a la respiración.
- Inhalará profundamente por la nariz contando hasta cuatro, sintiendo cómo el aire llena sus pulmones.
- Retendrá la respiración por unos segundos y luego exhalará lentamente por la boca, también contando hasta cuatro.
- El ciclo se repetirá durante aproximadamente cinco minutos, procurando mantener la concentración en las sensaciones del cuerpo y en el ritmo de la respiración, dejando pasar los pensamientos sin aferrarse a ellos.

Actividad 2: Reflexión personal

Materiales

- Cuaderno
- Lapicero
- Espacio tranquilo
- Música suave (opcional).

Una vez finalizado el ejercicio de respiración, tomarse un momento para observar cómo se siente emocionalmente.

En el cuaderno, podrá responder con sinceridad preguntas como:
¿Qué estoy sintiendo en este momento?
¿Qué podría estar provocando estas emociones?

Escribir una carta dirigida a sí misma, como si fuera su mejor amiga. En esta carta debe expresarse con comprensión, apoyo y amabilidad, validando sus emociones y brindándose palabras de consuelo y ánimo ante los desafíos que pueda estar enfrentando.

Actividad 3: Planificación de autocuidado

Materiales:

- Cuaderno
- Lapicero
- Espacio tranquilo
- Música suave

Reflexionar sobre actividades que le resulten placenteras y reconfortantes, como leer, caminar, disfrutar de un baño, practicar una afición o pasar tiempo en la naturaleza.

1. Realizar una lista de estas actividades

2. Luego, podrá elaborar en su cuaderno un plan de autocuidado semanal, asignando momentos específicos para cada actividad elegida.

3. Finalmente, identificará pequeñas acciones que pueda incorporar en su rutina diaria como parte de su autocuidado. Por ejemplo, dedicar unos minutos al día a respirar conscientemente, tomar una bebida que disfrute, o hacer una pausa breve para desconectarse del estrés cotidiano.

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

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Fortaleciendo del utoestima a través del autoconocimiento y la autocompasión
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el fortalecimiento de la autoestima en cuidadora jóven mediante la reflexión guiada sobre sus pensamientos, emociones, fortalezas personales y prácticas de autocuidado, desde un enfoque psicológico humanista.

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

Actividad 1. Conociendome con compasión

Responder con sinceridad las siguientes preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es conectar contigo mismo de forma honesta y compasiva.

1. ¿Cuáles son tres cosas que le gustan o aprecias de sí misma?
 1.

2.
3.

2. ¿Cuáles son las tres áreas en las que se siente menos seguro o con las que luchas?
1.
2.
3.

3. ¿Cuáles son cinco cualidades o fortalezas positivas que posee (habilidades, talentos o rasgos personales)?
1.
2.
3.
4.
5.

Actividad 2: Reescribiendo los pensamientos

Piense en una frase negativa que suele decirse a sí misma. Ahora, transfórme esa frase en una afirmación más realista, empática y positiva.

Ejemplo:

- Pensamiento negativo: No soy bueno en esto.
- Respuesta compasiva: Estoy aprendiendo y progresando a mi propio ritmo.

Ahora hacer el propio:

- Pensamiento negativo:
- Respuesta positiva:

Actividad 3. Metas alcanzables para mejorar tu autoestima

Establecer una o dos metas personales que pueda controlar, que sean específicas y que contribuyan a su bienestar emocional o físico.

Objetivo 1:

Pasos para lograrlo:

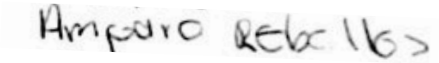
Objetivo 2:

Pasos para lograrlo:

Actividad 4: Afirmaciones positivas para el día a día

Repite estas afirmaciones diariamente frente al espejo, en voz alta o por escrito. Estas frases fortalecen la autoestima desde la repetición consciente y el lenguaje positivo.

1.
2.
3.

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