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: CARLOS DANIEL COY REYES	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: GLORIA CECILIA REYES RESTREPO	

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:	Discriminación olfativa, identificar, comparar y clasificar aromas. Integración multisensorial
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Estimular la motricidad fina, la sensopercepción y la relajación emocional mediante una experiencia táctil-olfativa.

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

Actividad 1. Recuerdos aromáticos

Materiales:

- Aceites esenciales o elementos naturales (lavanda, canela, café, menta, cítricos, pan recién horneado, etc.)
- Frascos o difusores
- Fotografías o sonidos complementarios

1. Presentar uno a uno los olores al usuario

2. Después de oler cada uno, generar un diálogo con las siguientes preguntas orientadoras:

   - ¿Te recuerda a algo este olor?
   - ¿Dónde has oído esto antes?

➢ ¿Cómo te hace sentir ese aroma?

3. Importante observar las reacciones faciales o corporales (relajación, sonrisa, rechazo, etc.)
4. Puedes complementar con música o imágenes relacionadas con ese aroma para fortalecer la evocación.

Promover el diálogo, y la expresión de ideas en base a ello, desde lo individual como en lo familiar.

Actividad 2. Masa aromática

Materiales:

- Masa casera o plastilina suave con aceites esenciales seguros como lavanda, naranja, romero
- Rodillos, moldes o figuras
- Música tranquila (opcional)

Procedimiento:

1. Entregar la masa aromática al usuario y permitir que la manipule libremente.
2. Invitarlo a oler la masa y reaccionar al aroma.
3. Si es posible, guíarlo en formas o simplemente en amasar, estirar, aplastar.
4. Observar si el aroma tiene efecto relajante o estimulante, según la respuesta física y emocional.

Sugerencia: Puede usarse en masajes suaves en manos o pies, si se desea trabajar sensorialmente.

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

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Externalizar y organizar los sentimientos, lo que disminuye la carga emocional y mejora la autoconciencia.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Facilitar la expresión y procesamiento de emociones, reducir la ansiedad y clarificar pensamientos en el cuidador.

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

Actividad 1. Diario de emociones y pensamientos

1. Dedicar 10-15 minutos diarios a escribir o dibujar lo que se siente y piensa sobre la situación actual.
2. Se puede usar un cuaderno especial, un diario o incluso notas en el celular.

3. No es necesario corregir ni juzgar lo que se escribe; la idea es dejar fluir lo que viene a la mente y el corazón.
4. Incluir preguntas guía:
    - ¿Qué emociones sentí hoy?
    - ¿Qué me preocupa más?
    - ¿Qué pequeño logro o momento positivo tuve hoy?

Actividad 2. Ejercicios breves de respiración consciente y relajación

Duración aproximada: 10 a 15 minutos

1: Buscar un lugar tranquilo

- Elegir un espacio donde pueda estar sin interrupciones, aunque sea solo por unos minutos.
- Puedes estar sentado o acostado, lo importante es que estés cómodo.
- Evitar distractores

2. Prepararse mentalmente

- Cerrar los ojos suavemente (si se siente cómodo).
- Llevar su atención al cuerpo, sin juzgar cómo te sientes. Solo notando cómo está en el ahora.

3. Respiración consciente

1. Inhalar lentamente por la nariz contando mentalmente hasta 4 (1, 2, 3, 4).
2. Retén el aire suavemente durante 2 segundos.
3. Exhala por la boca despacio contando hasta 6 (1, 2, 3, 4, 5, 6).
4. Hacer este ciclo de respiración de forma continua entre 5 y 10 veces, manteniendo la atención en tu respiración.

Si su mente se distrae, solo vuelva amablemente a su respiración. No necesita forzar nada.

4. Relajación muscular progresiva

Ahora va a tensar y soltar diferentes partes del cuerpo, una por una. Acompáñalo con respiración lenta.

1. Pies: Apretar los dedos de los pies y los músculos por 5 segundos. Luego soltar.
2. Piernas: Tensar los músculos de las pantorrillas y muslos. Mantener por 5 segundos. Luego soltar.
3. Manos y brazos: Apretar los puños y tensar los brazos. Mantener... y soltar lentamente.
4. Hombros y cuello: Subir hacia las orejas... mantenerlos... y dejarlos caer suavemente.
5. Cara: Arrugar la frente, apretar los ojos, los labios… y luego relajar todo el rostro.
6. Respira profundamente una vez más y siente cómo tu cuerpo se va aflojando.

5. Finalizar el ejercicio

- Quedarse unos segundos quieto, respirando con normalidad.
- Abrir los ojos lentamente.
- Observar cómo se siente ahora. Puede que haya más calma, más ligereza o simplemente un poco de pausa. Eso es suficiente.

Puede repetir este ejercicio a lo largo del día, especialmente en momentos de tensión, antes de dormir, o al despertar. También puedes acompañarlo con música suave, aromaterapia o una manta si eso te reconforta.

Actividad 3. Planificación de autocuidado semanal

1. En una hoja o agenda, escribir 3-5 actividades que le gusten o le relaje (por ejemplo: leer, caminar, escuchar música, llamar a un amigo, hacer una manualidad).
2. Programar en la semana al menos una de estas actividades, aunque sea por 15-30 minutos.
3. Establecer recordatorios para no olvidarlo.
4. Evaluar al final de la semana cómo se sintió tras realizar esas actividades.
5. Si desea puede escribir o grabar en una nota de voz sus emociones del día o las que experimentó mientras realizaba las actividades.

Beneficios:

Disminuye la tensión física y mental, favorece el control emocional y mejora la capacidad para enfrentar situaciones difíciles.

Promueve el equilibrio emocional y físico, previene el agotamiento y mantiene la motivación personal.

Usuario que cuenta con certificado de discapacidad.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
GLORIA CECILIA REYES RESTREPO	**Cuidadora**	Gloria Reyes
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	Maria Jose Villa Tusarma
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	Valentina Ocampo

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