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: **Danna Fernanda Rendon Vallejo**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **12-07-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Nelly Vallejo**	

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:	Visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidadora , explicando de manera clara y resolviendo dudas surgidas en esta visita. En relación a la temática Proyecto de vida y Toma de decisiones
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Identificar y fortalecer los factores protectores presentes en el menor, que favorezcan la construcción de un proyecto de vida saludable y el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones autónomas y responsables, considerando su contexto familiar, social y educativo.

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

Actividad 1. "Mi Mapa de Sueños"

Duración:
45 a 60 minutos (puede dividirse en dos sesiones si es necesario)

Materiales:

- Hojas grandes de papel (tipo cartulina o papel bond)
- Revistas, dibujos impresos o plantillas visuales (pueden incluir personas trabajando, actividades recreativas, objetos, etc.)

- Tijeras y colbón
- Lápices de colores o marcadores
- Fichas o tarjetas con preguntas orientadoras (opcionalmente con pictogramas o apoyos visuales)

Pasos:

1. Inicio (10 min): "¿Quién soy yo?"
   Identificación de intereses, habilidades y lo que le gusta hacer:
   - ¿Qué cosas disfrutas hacer?
   - ¿Qué se te da bien?
   - ¿Qué te gustaría aprender?
2. Desarrollo (30 min): Creación del Mapa de Sueños
   Crear su propio "Mapa de Sueños" dividiendo la cartulina en 4 secciones:
   - 💚 *Lo que me gusta hacer*
   - 💪 *Lo que soy bueno haciendo*
   - 🎯 *Lo que quiero lograr*
   - 🛠️ *Lo que necesito para lograrlo*
3. Puede recortar imágenes, escribir palabras o dibujar lo que representa cada sección.
4. Cierre (10-15 min): Compartir y reflexionar
   Explicarle a su red de apoyo el mapa (si se siente cómodo). Refuerza positivamente sus ideas y hacer preguntas que lo ayuden a pensar en pequeños pasos para alcanzar una de sus metas.

Actividad 2: Mapa de intereses y habilidades

Identificar actividades que disfruta, habilidades que posee, y áreas que le generan motivación. Luego, se analiza cómo estas pueden vincularse a opciones académicas o laborales.

1.- El punto de partida : Mi situación	4.- ¿Quién soy?
• Tus fortalezas	¿Cuáles son las condiciones que impulsan tu desarrollo?
• Tus debilidades	¿Cuáles son las condiciones que obstaculizan tu desarrollo?
2.- Autobiografía	**5.- ¿Te interesa amar?**
¿Quiénes han sido las personas de mayor influencia en tú vida?	¿Cuán importante es para ti es aspecto físico del chico o la chica?
¿Cuáles han sido tus intereses desde temprana edad?	¿Te interesan y valoras los otros aspectos de la persona que te gusta?
¿Cuáles han sido tus principales éxitos y fracasos?	¿Qué importancia le das a la comunicación y la amistad con la persona que te agrada?
¿Cuáles han sido tus decisiones más significativas?	¿Tienes el consejo o guía de tus padres?
3.- Rasgos de mi personalidad	**6.- ¿Quién serás? Convertir sueños en realidad.**
Enuncia cinco aspectos que te gustan y cinco aspectos que te disgustan	¿Cuáles son tus sueños?

	¿Cuáles son las realidades que favorecen tu sueño? ¿Cómo sabes que lograrás realizar lo que quieres? ¿Cuáles serán las acciones que debes seguir?.

7.- Mi programa de vida

Completa. El propósito de mi vida es……

Analiza tu realidad para realizar un plan de acción
¿Cómo es tu realidad?

¿Qué necesitas?

¿Qué puedes hacer?

¿Qué vas a hacer?

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:	Conciencia emocional. Reconocimiento personal. Estimulación cognitiva.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Fomentar el bienestar emocional y cognitivo mediante prácticas que reduzcan el estrés, mejoren la concentración, aumenten la conexión con el presente y estimulen las funciones cognitivas, promoviendo una mejor calidad de vida en el adulto mayor.

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

Actividad 1. Caminatas conscientes en la naturaleza

- Duración: 20 a 30 minutos, 3 veces por semana.
- Cómo hacerlo:
  -Camina en un parque o zona tranquila.
  -Evita distracciones como el celular.
  -Enfócate en los sonidos, colores, olores y sensaciones del entorno.

Actividad 2. Respiración consciente

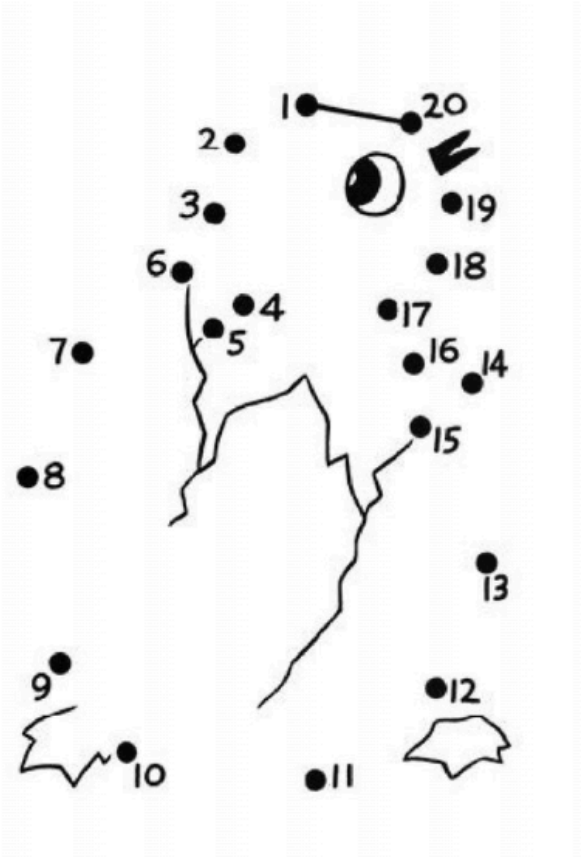
- Duración: 5 a 15 minutos diarios.
- Cómo hacerlo:
  -Busca un lugar tranquilo.
  -Siéntate cómodo, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, practicando la respiración en triángulo



Si tu mente se dispersa, suavemente vuelve al presente.

Actividad 3. Estimulación cognitiva

Unir con una línea los puntos en orden numérico.



Encuentra 8 diferencias entre las imágenes





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

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Nelly Vallejo	**Cuidadora**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	