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: SANTIAGO CALLE ZAPATA	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 22-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: ISABEL CRISTINA ZAPATA	

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 personal Proyecto de vida
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Fortalecer la construcción de un proyecto de vida significativo y realista, que integre los intereses, habilidades y metas personales del usuario.

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

Actividad 1: Línea de vida con metas a corto, mediano y largo plazo

Elaborar una línea de tiempo donde ubique eventos significativos del pasado, su situación actual y las metas que desea alcanzar en diferentes áreas (educativa, familiar, laboral, social).

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:	Bienestar emocional Atención plena Reconocimiento emocional
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover la conciencia corporal y la relajación mediante técnicas de mindfulness (atención plena) para cuidadora, orientada a disminuir riesgos de sindrome del cuidador.

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

Actividad 1: Frasco de la gratitud

Crear un frasco decorado donde por sí misma, donde irá colocando notas pequeñas (papeles de colores o con lapices de colores) que respondan a dos preguntas diferentes:

1. ¿Por qué me siento agradecida hoy?
2. ¿Qué fortaleza personal utilicé o descubrí hoy? (Ej.: paciencia, creatividad, empatía, decisión)

Estas notas se colocan diariamente o varias veces a la semana.

Materiales:Un frasco de vidrio o caja decorativa, papeles de colores, bolígrafos.

Duración: Actividad continua. Revisión opcional cada semana o al final de cada mes como espacio de reflexión.

Actividad 2: Atención Plena

Duración: 10-15 minutos

Material necesario: Un lugar tranquilo, una colchoneta o silla cómoda, música suave (opcional)

Instrucciones:

- Preparación:
- Siéntate o recuéstate en una posición cómoda.
- Cierra los ojos suavemente y permite que tu cuerpo comience a relajarse.
- Respiración consciente:
- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- Retén el aire durante 2 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.

- Repite este ciclo durante 1-2 minutos.

Escaneo corporal:

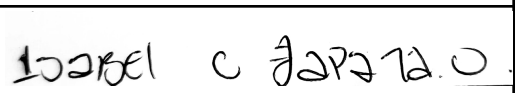
- Lleva tu atención al cuerpo, empezando por los pies.
- Nota cualquier sensación (tensión, calor, cosquilleo, relajación).
- Respira profundamente y, al exhalar, imagina que esa parte del cuerpo se relaja.
- Continúa subiendo lentamente: pies → piernas → caderas → abdomen → pecho → brazos → manos → cuello → rostro.

Observación sin juicio:

- Si notas pensamientos o distracciones, no los rechaces. Obsérvalos y vuelve amablemente tu atención al cuerpo y la respiración.

Cierre:

- Vuelve lentamente tu atención al entorno.
- Abre los ojos cuando te sientas listo.
- Estírate suavemente si lo necesitas.

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

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