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: MOISES AARON MUÑOZ ISAZA	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 27-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: LUZ MIRIAM MUÑOZ	

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:	Intervención con arteterapia y musicoterapia
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Estimular la percepción auditiva, táctil y visual mediante la música y el arte sensorial

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

Actividad 1: Pintura sensorial asistida

Materiales:

- Pinturas no tóxicas (temperas, pintura de dedos)
- Cartulina o tela
- Esponjas, rodillos, pinceles de espuma
- Guantes para el profesional (si hay contacto piel a piel)

1. Sentar o ubicar a la usuario cómodamente, asegurando postura y sostén adecuado.

2. Mostrar visualmente los colores y decir su nombre suavemente (aunque no responda verbalmente).

3. Tocar suavemente la mano, brazo o pie del usuario con el pincel o esponja humedecido con pintura (si la tolerancia lo permite).

4. Guiar su extremidad para "pintar" sobre la hoja con ayuda total.

5. Si no hay movimiento posible, la cuidadora puede crear la obra delante de la persona con sus colores preferidos, diciendo:
   "Estos colores los elegiste tú con tu mirada".

6. Al finalizar, mostrarle el resultado con calma, nombrando los colores o formas creadas.

Actividad 2: Musicoterapia receptiva con contacto afectivo

Materiales:

- Música instrumental suave o canciones conocidas
- Reproductor (parlante o auriculares con volumen bajo)
- Opcional: instrumentos suaves (como campanas, maracas) para acercar a su cuerpo

1. Asegurarse de que la persona esté cómoda y sin estímulos distractores.
2. Iniciar con una breve interacción afectiva: contacto visual, tocar suavemente su mano, hablarle en tono cálido.
3. Reproducir una pieza musical y observar reacciones:
- Cambios en la mirada, respiración, vocalizaciones, sonrisa.

4. Nombrar lo que está sonando: *"Esta es una canción suave", "Ahora viene una melodía alegre"*.

5. Si es posible, acercar suavemente un instrumento al cuerpo (ej.: tocar la maraca cerca del oído o el tambor en su base).

6. Finalizar con una canción relajante y una despedida cálida.

Actividad 3. Aromaterapia

Materiales:

Aceites esenciales o esencias naturales (pueden usarse en roll-on, difusor o en tela):

- Lavanda (calma, relajación)
- Naranja dulce (alegría, energía)
- Eucalipto o menta suave (activación sensorial, claridad)

- Algodón, pañuelos de tela, difusor o bolitas de algodón

- Toalla o tela limpia para apoyar la esencia

- Guantes (si se va a aplicar cerca de la piel)

1. Preparar el ambiente: Espacio tranquilo, sin olores fuertes (perfumes, alimentos), luz tenue.

2. Informar verbalmente a la persona lo que se va a hacer, aunque no pueda responder:

- *"Hoy vamos a sentir algunos aromas suaves para ayudarte a relajarte."*

3. Presentar los aromas uno por uno:

- Aplicar una gota del aceite en un algodón o pañuelo.
- Acercarlo suavemente a la nariz de la persona, sin tocarla directamente.
- Mantenerlo por 10–15 segundos, observando su reacción:

- ¿Dirige la mirada?, ¿se relaja?, ¿vocaliza?, ¿cambia la respiración?

4. Pausar entre aromas (1-2 minutos), para no saturar el sentido del olfato.

5. Elegir el aroma que parezca generar mejor respuesta (más relajación o atención).

6. Dejar ese aroma en el ambiente durante unos minutos (en la almohada, la ropa o con un difusor suave).

7. Cerrar la actividad con contacto afectivo (voz suave, tocar su mano si es adecuado) y una frase:
- *"Ahora es momento de descansar con este aroma que elegiste."*

Duración sugerida: 15–20 minutos
Frecuencia: 1 a 2 veces por semana, preferiblemente en la rutina previa al descanso o después de sesiones de estimulación.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Estrategias psicológicas de autocuidado emocional y manejo del estrés en cuidadora
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el bienestar emocional y mejorar la calidad del sueño en personas cuidadoras a través de técnicas psicológicas de manejo de pensamientos negativos, relajación y canalización emocional.

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

Actividad 1: Manejo de pensamientos negativos

1. Identificar el pensamiento negativo que aparece con frecuencia (ej.: "No puedo con todo" o "Nunca descanso bien").

2. Escribirlo en un cuaderno o nota antes de dormir (puede tener una “libreta de pensamientos”).

3. Preguntarse:

- ¿Esto que estoy pensando es 100% cierto?
- ¿Estoy viendo solo lo negativo?
- ¿Qué le diría a alguien que quiero si pensara esto?

4. Reformular el pensamiento con un enfoque más equilibrado. Ejemplo:
- Pensamiento original: “Soy una mala cuidadora porque me canso.”
- Reencuadre: “Estoy haciendo mi mejor esfuerzo. Es normal sentirme cansada. Necesito cuidar también de mí.”

5. Leer en voz baja el pensamiento reencuadrado para generar una sensación de alivio.

Frecuencia recomendada: Todas las noches antes de dormir o cuando se sienta desbordada.

Actividad 2: Técnica de relajación antes de dormir

Pasos (20 minutos antes de acostarse):

1. Buscar un espacio tranquilo, sin pantallas, luces fuertes o ruidos.

2. Sentarse o recostarse cómodamente.

3. Respiración diafragmática:

- Inhalar por la nariz contando 4 segundos.
- Retener el aire 4 segundos.
- Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos.
- Repetir 5 veces.

4. Relajación muscular progresiva:
- Comenzar por los pies: tensar los músculos por 5 segundos, luego soltar.

- Subir lentamente: piernas, abdomen, manos, brazos, cuello, cara.
- En cada parte, tensar → soltar → respirar profundamente.

5. (Opcional): Reproducir un audio de meditación guiada o música relajante desde una app (como Insight Timer, Medito o YouTube).

6. Terminar con una frase positiva, como: *“Hoy hice lo que pude. Mañana será otro día.”*

Frecuencia recomendada: Cada noche antes de dormir o cuando el estrés esté muy alto.

Actividad 3: Canalización emocional y control del estrés

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

Pasos (duración: 10 minutos):

1. Antes de acostarse, tomar una libreta o papel y responder:
- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué fue lo más difícil del día?
- ¿Qué me preocupa en este momento?
- ¿Qué necesito soltar o dejar ir por hoy?

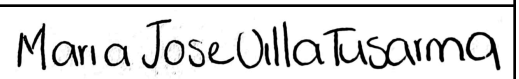
2. Escribir las respuestas de forma libre, sin juzgarse.

3. Dibujar una caja (o usar una real) y escribir en un papel:
   - “Mis preocupaciones por hoy” → Anotar todo lo que no puede resolver esta noche.

4. Doblar el papel y guardarlo en la “caja de preocupaciones”, o imaginar que se cierra con llave.

5. Decirse mentalmente: *“Estas preocupaciones pueden esperar hasta mañana. Esta noche descanso.”*

Frecuencia recomendada: Cada noche antes de dormir o cuando se sienta emocionalmente cargada.

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