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: **Nubia Victoria Grajales Naranjo**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **26-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Oscar Fernando Muñoz Quintero**	

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:	Fomentar la concentración, la creatividad y la coordinación motriz fina en el adulto mayor, promoviendo a la vez un estado de relajación y bienestar emocional mediante una actividad artística y placentera.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Estimular la memoria remota, el lenguaje y las emociones positivas.

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

Álbum de fotos o imágenes digitales antiguas (familiares, viajes, eventos)

Paso a paso:

1. Elige varias fotos significativas de la vida (familiares, eventos, lugares).
2. Cada vez que observe la foto preguntarse:

¿Quiénes aparecen en esta foto?
¿Recuerdas dónde fue?
¿Qué ocurrió ese día?

3. Describir lo que ve y contar anécdotas relacionadas con la imagen.
4. Puedes escribir los recuerdos que mencione en un cuaderno, para crear un "álbum de memorias".

Actividad 2. Mandalas

Materiales necesarios:

- Hojas impresas con mandalas
- Lápices de colores, crayones, marcadores o acuarelas
- Mesa cómoda y bien iluminada
- Música suave de fondo (opcional)

1. Preparar el espacio:
   Busque un lugar tranquilo, con buena iluminación y sin ruidos molestos. Coloque todos los materiales sobre la mesa.

2. Elegir el mandala:





3. Seleccionar los colores:
   Observar el mandala antes de empezar y pensar qué colores quiere usar. Puede elegir libremente o seguir un patrón, según su preferencia.

4. Comenzar a pintar:
   Empiece a colorear desde el centro del mandala hacia afuera, o desde afuera hacia adentro, según lo que le resulte más cómodo. No hay una forma correcta, se trata de disfrutar el proceso.

5. Fomentar el ritmo personal:
   No hay prisa. Es importante que pinte a su propio ritmo, sin preocuparse por errores. Si se cansa, puede continuar otro día.

6. Acompañamiento emocional:
   Durante la actividad, converse suavemente si lo desea, elogie sus elecciones de color, y resalte su creatividad sin juzgar.

7. Observar el resultado final:

   Una vez terminado, invítelo a observar su mandala y expresar cómo se siente al verlo. Pregunte:
   -¿Cómo te sentiste al pintarlo?

   -¿Qué colores te gustaron más?

   -¿Qué título le pondrías a tu mandala?

8. Exponer la obra (opcional):
   Si lo desea, puede colocar el mandala terminado en un lugar visible, como el refrigerador, una carpeta personal o una pared de recuerdos.

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

PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Estrategias prácticas para mejorar el bienestar integral: relajación muscular y regulación emocional como herramientas para el manejo de diversos factores y la promoción de la salud mental.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el bienestar físico y emocional a través de la práctica de técnicas de relajación muscular progresiva y regulación emocional, facilitando la reducción del estrés, la mejora de la conexión cuerpo-mente y el manejo consciente de las emociones en la vida diaria.

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

Actividad 1: Relajación muscular progresiva

Instrucciones:

1. Busque un lugar cómodo y sin distracciones donde pueda relajarse.

2. Siéntese o acuéstese en una posición que le resulte confortable.

3. Cierre los ojos para facilitar la concentración en las sensaciones del cuerpo.
4. Respire profundamente durante toda la práctica, inhalando y exhalando de forma constante y pausada.

Etapas del ejercicio:

- Pies: Tense los músculos de los pies y los dedos al máximo. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos y luego relájelos completamente.
- Piernas: Tense los músculos de las pantorrillas y los muslos. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos y luego relájelos.
- Abdomen: Tense los músculos abdominales. Mantenga la tensión unos segundos y luego relájelos.
- Pecho y espalda: Tense los músculos del pecho y la parte superior de la espalda. Luego relájelos suavemente.
- Brazos y manos: Tense los músculos de los brazos y las manos, mantenga la tensión y luego suelte.
- Hombros: Tense los hombros, llévelos hacia las orejas, mantenga y luego relaje completamente.
- Cuello y rostro: Tense los músculos del cuello, mandíbula y frente. Mantenga la tensión y después relaje.

Recomendaciones:

- Practique esta técnica diariamente o cuando sienta tensión acumulada.
- Sea paciente: puede tomar tiempo experimentar una relajación profunda. No se frustre si al principio no notan grandes cambios.

Actividad 3: Regulación emocional

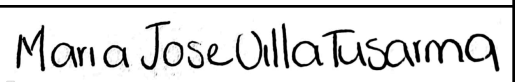
Materiales necesarios:

- Espacio tranquilo y cómodo
- Cronómetro o reloj
- Música suave (opcional)

Pasos a seguir:

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

1. Encuentre un lugar tranquilo donde pueda sentarse sin interrupciones.
2. Si lo desea, coloque música suave de fondo para crear un ambiente relajante.
3. Siéntese con la espalda recta pero relajada.
4. Cierre los ojos y enfoque su atención en la respiración.
5. Inhale profundamente por la nariz contando hasta cuatro. Sienta cómo el aire llena sus pulmones.
6. Retenga el aire unos segundos.
7. Exhale lentamente por la boca contando hasta cuatro.
8. Repita este ciclo durante 5 minutos, enfocándose en el ritmo de su respiración y en las sensaciones corporales.
9. Si su mente se distrae, tráigala suavemente de vuelta a la respiración.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Nubia Victoria Grajales Naranjo	**Usuaria**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	