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: **Yeison Sebastian Castrillon Echeverry**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Maria Fernanda Puerta Gallo**	

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:	Promoción de rutinas de autocuidado adaptadas a la condición física. Conciencia emocional y la autorreflexión.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Brindar herramientas prácticas, accesibles y emocionalmente significativas que ayuden a fortalecer el bienestar emocional de la persona, promoviendo su autonomía, autorregulación y autoestima.

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

Actividad 1. Consciencia emocional

Un rincón tranquilo del hogar, donde pueda permanecer cómodamente sentado en su silla. Puede incluir música suave si lo desea.

Materiales:

Cronómetro o reloj / Música relajante (opcional)

1. Asegúrese de estar en una posición cómoda y segura.
2. Cierre los ojos (si se siente cómodo) o baje suavemente la mirada.
3. Inhale profundamente por la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo el aire recorre su cuerpo.
4. Retenga el aire por 2 segundos, y exhale lentamente por la boca contando hasta 4.
5. Repita este ciclo durante 5 a 10 minutos. Si la mente se dispersa, vuelve sin juicio a su respiración.

6. Finalice el ejercicio con una respiración profunda y suave sonrisa, reconociendo su esfuerzo.

Actividad 2: Reflexión emocional y carta de autoapoyo

Un lugar íntimo donde se sienta emocionalmente seguro.

Materiales: Cuaderno, lapicero, y música suave (opcional)

1. Luego de la respiración, tome unos minutos para sentir cómo está su estado emocional.
2. Escriba en su cuaderno:

¿Qué estoy sintiendo en este momento?

¿Por qué creo que me siento así?

3. Después, escriba una carta a usted mismo como si fuera su mejor amigo o amiga.

Hable con ternura, reconociendo sus desafíos y valorando su fuerza.

Evite la crítica, y escriba con empatía, como lo haría con alguien que ama profundamente.

Ejemplo: "Querido yo, sé que a veces es difícil, pero quiero recordarte lo lejos que has llegado…"

Actividad 3: Planificación de autocuidado adaptado

Un momento del día sin interrupciones, con música suave si se desea.

Materiales: Cuaderno y lapicero

Pasos:

1. Reflexione sobre actividades que le resultan agradables y accesibles en su contexto.

Ejemplos: leer, escuchar música, regar una planta, pintar, escribir, ver una serie, recibir sol en la terraza.

2. Diseñe su propio plan semanal de autocuidado, incluyendo días y horarios para estas actividades.
3. Incluya también pequeños gestos diarios de cuidado personal.

Hacer una pausa para estirarse o masajear las manos.
Preparar una bebida caliente favorita.
Llamar a alguien querido.

4. Evalúe semanalmente si el plan se ajusta a sus necesidades y hágalo flexible.

Actividad 4. Se recomienda acompañamiento continuo desde el área de psicología - salud mental.

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

PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Autocuidado integral para el bienestar físico y emocional en cuidadora.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el bienestar físico, mental y emocional a través de prácticas sencillas de autocuidado como la relajación muscular, la regulación emocional y la actividad física regular, con el fin de reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la calidad de vida.

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

Actividad 1: Relajación muscular progresiva

Preparación del Entorno:

- Elija un lugar tranquilo, cómodo y sin interrupciones.
- Puede sentarse o acostarse, elija la posición que le resulte más confortable.
- Cierre los ojos para favorecer la concentración en su cuerpo.

Respiración consciente:

Respire profundamente por la nariz, de manera lenta y rítmica. Esto oxigena el cuerpo y ayuda a calmar la mente.

Relajación por zonas del cuerpo:

- Pies y dedos: Apriete fuertemente los músculos de los pies y los dedos durante 5 a 10 segundos. Luego suéltese y note la diferencia entre tensión y relajación.
- Piernas (pantorrillas y muslos): Contraiga los músculos de las piernas, mantenga la tensión por unos segundos, y después relaje completamente.
- Zona abdominal: Tense los músculos del abdomen, sostenga la contracción, y luego relaje.
- Pecho y espalda superior: Contraiga los músculos del pecho y la parte superior de la espalda, mantenga la tensión brevemente, y después suelte.
- Brazos y manos: Apriete los músculos de los brazos y las manos, sostenga, y relaje.
- Hombros: Eleve y tense los hombros, mantenga por unos segundos, y relaje.

- Cuello y cara: Tense el cuello, mandíbula, mejillas y frente. Mantenga esa tensión y luego relaje completamente.

Finalización:

- Permanezca unos minutos en calma, respirando profundamente, disfrutando de la sensación de alivio.
- Puede repetir este ejercicio a diario o cada vez que sienta tensión acumulada.

Recomendación: Sea constante y paciente. La efectividad de esta técnica mejora con la práctica, y puede llevar un tiempo notar plenamente sus beneficios.

Actividad 2: Regulación emocional

Materiales recomendados:

- Un lugar tranquilo y privado.
- Cronómetro o reloj.
- Música relajante (opcional, pero útil para crear un ambiente sereno).

Encuentre un espacio adecuado: Busque un sitio donde se sienta cómodo y libre de interrupciones. Puede sentarse en una silla, cojín o directamente en el suelo.

Cree un ambiente agradable: Si lo desea, ponga música suave para facilitar la relajación emocional y mental.
Identifique sus emociones: Pregúntese cómo se siente en ese momento. Trate de nombrar la emoción (por ejemplo: tristeza, enojo, ansiedad, alegría, etc.).

Observe sin juzgar: Acepte lo que siente sin tratar de cambiarlo de inmediato. No juzgue si la emoción es "buena" o "mala", simplemente reconozca como válida.

Respire y regule: Haga respiraciones lentas y profundas. Inhale por la nariz contando hasta 4, mantenga el aire por 2 segundos, y exhale lentamente por la boca contando hasta 6.
Repita este ciclo de respiración durante unos minutos, hasta que note que su cuerpo y mente se sienten más tranquilos.

Expresar emociones: Si lo desea, escriba en un cuaderno lo que siente o compártelo con alguien de confianza. Expresar lo que uno siente puede ser muy liberador.

Finalice con agradecimiento: Al terminar el ejercicio, tómese un momento para agradecerse a sí mismo por haberse dado este tiempo de cuidado personal.

Recomendación: Practicar la regulación emocional de forma regular fortalece la resiliencia emocional y mejora el bienestar general.

Actividad 3. Actividad física y regular

Beneficios principales:

- Libera endorfinas (las llamadas "hormonas de la felicidad").
- Ayuda a liberar tensiones acumuladas.
- Mejora la salud cardiovascular, muscular y articular.
- Proporciona una sensación de logro y control.

Recomendaciones generales:

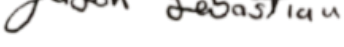
- No es necesario realizar ejercicios intensos. Lo importante es moverse con regularidad.
- Adaptar la intensidad y duración a su condición física y edad.
- Es ideal realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada.

Ejemplos de actividades:

- Caminatas: Salir a caminar con mayor constancia a paso moderado durante 30 minutos. Puede ser al aire libre o en interiores.
- Estiramientos suaves: Ayudan a mejorar la flexibilidad y relajar los músculos.
- Bailar: Poner música que te guste y moverte libremente. Es divertido y muy beneficioso.
- Yoga o Tai Chi: Actividades que combinan el movimiento físico con técnicas de respiración y atención plena.
- Ejercicios de bajo impacto: Sentadillas suaves, levantar los brazos, hacer círculos con los hombros, subir escaleras.

Pasos para iniciar:

1. Planificar el momento del día: Elegir un momento del día donde se sienta con más energía (mañana o tarde). Intentar que sea un horario fijo para crear el hábito.
2. Usar ropa cómoda: Viste ropa que le permita moverse libremente y calzado adecuado si vas a caminar o trotar.
3. Empezar con un calentamiento suave: Dedicar 5 minutos a mover articulaciones y hacer estiramientos suaves para evitar lesiones.
4. Realizar la actividad elegida: Puede alternar diferentes tipos de ejercicio para evitar el aburrimiento y trabajar distintos grupos musculares.
5. Finalizar con estiramientos: Al terminar, estirar nuevamente para relajar los músculos y evitar dolores posteriores.
6. Hidratación: Beber agua antes y después de la actividad para mantenerse bien hidratada.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Yeison Sebastian Castrillon Echeverry	**Usuario**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. 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

Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	