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 PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Ana de Jesus Bedoya Taborda	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

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 EN TRABAJO SOCIAL

Desde el área de Trabajo Social, se formula el siguiente plan de recomendaciones dirigido a la señora **Ana de Jesús Bedoya**, adulta mayor residente del hogar, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta las necesidades identificadas durante la valoración y la importancia de mantener un entorno de apoyo, protección y cuidado que favorezca su calidad de vida.

Actualmente, la señora Ana de Jesús Bedoya cuenta con el acompañamiento permanente de su cuidadora principal, **Carmenza Villa Suárez**, quien constituye una figura fundamental en su proceso de cuidado, apoyo en las actividades de la vida diaria, acompañamiento funcional y contención emocional. Asimismo, se evidencia que participa en actividades como ver televisión, conversar y pintar, las cuales representan espacios de entretenimiento, estimulación y fortalecimiento de su bienestar emocional.

Durante la valoración se identificó que Ana de Jesús Bedoya comunica a las personas de su entorno cuando presenta algún malestar o se siente triste, lo que evidencia la existencia de canales de comunicación que facilitan la identificación oportuna de sus necesidades emocionales y permiten brindar el acompañamiento requerido.

De igual manera, se observó que recibe apoyo por parte de las personas cercanas frente a sus gustos e intereses, aspecto que fortalece su seguridad, confianza y disposición para participar en actividades acordes con sus capacidades, favoreciendo además su integración dentro de la dinámica cotidiana del hogar.

En relación con su funcionamiento diario, se evidencia que presenta dificultades de concentración y requiere apoyo para realizar algunas actividades de la vida cotidiana, situación que hace necesario mantener rutinas estructuradas, instrucciones sencillas y acompañamiento permanente que faciliten su autonomía dentro de sus posibilidades y promuevan su participación activa.

Respecto a las actividades recreativas, no manifiesta interés en participar en espacios deportivos o recreativos externos; sin embargo, disfruta de actividades como pintar, conversar, compartir con las demás personas del hogar y ver televisión, las cuales deben fortalecerse como estrategias de estimulación, interacción social y bienestar emocional.

En cuanto a sus redes de apoyo, se identifica que comparte tiempo con las personas con quienes convive, mantiene relaciones de interacción dentro del hogar y recibe apoyo emocional cuando experimenta tristeza o malestar. Estos aspectos constituyen factores protectores que favorecen su estabilidad emocional y fortalecen su sentido de pertenencia.

En el área de autocuidado, refiere descansar adecuadamente durante la noche, no presentar alteraciones importantes en el sueño ni en la alimentación y mantener un estado emocional generalmente estable. No obstante, manifiesta cansarse con mayor facilidad durante algunas actividades, por lo que se recomienda respetar sus tiempos de descanso y evitar sobrecargas físicas.

A nivel emocional, Ana de Jesús Bedoya mantiene una percepción positiva de sí misma, no se considera una carga para las personas que la rodean y generalmente no manifiesta tristeza persistente. Sin embargo, en ocasiones expresa que algunos problemas no tienen solución, por lo que resulta importante brindarle orientación, apoyo emocional y acompañamiento para fortalecer estrategias de afrontamiento sencillas frente a las dificultades cotidianas.

Finalmente, se reconoce que la señora Ana de Jesús Bedoya cuenta con importantes factores protectores, entre ellos el acompañamiento permanente de su cuidadora Carmenza Villa Suárez, el apoyo recibido por las personas de su entorno, la participación en actividades significativas, la posibilidad de expresar sus emociones y la estabilidad en sus hábitos básicos de descanso y alimentación. Como aspectos por fortalecer, se recomienda continuar promoviendo rutinas organizadas, la estimulación cognitiva, la participación en actividades acordes con sus capacidades, el fortalecimiento de las redes de apoyo y el acompañamiento emocional permanente, con el fin de favorecer su bienestar integral y mantener la mejor calidad de vida posible.

- **Sopa de letras de familia, hogar y bienestar:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande y acompañamiento.

A	H	Y	U	Ó	K	C	A	R	M	E	N	Z	A
F	P	N	B	I	E	N	E	S	T	A	R	Ú	Í
A	X	Ó	V	I	S	C	U	I	D	A	D	O	R
Z	É	I	A	P	E	O	R	A	T	N	I	P	G
N	Ñ	S	L	U	N	M	C	R	W	J	Ñ	Ó	E
A	A	I	O	A	O	P	Á	A	Ñ	Q	E	F	L
I	S	V	R	N	I	A	G	G	N	É	H	W	A
F	O	E	Y	O	C	R	Í	O	Ñ	I	Q	W	I
N	L	L	X	Y	O	T	O	H	L	Ó	T	É	T
O	E	E	É	O	M	I	V	L	Q	Z	O	U	G
C	N	T	V	P	E	R	Ñ	A	G	B	E	I	R
G	E	Ó	I	A	H	W	R	V	C	A	L	M	A
Z	Y	R	L	Ú	S	S	T	R	A	L	B	A	H
O	S	N	A	C	S	E	D	A	Q	T	U	Z	X

APOYO, HOGAR, TELEVISIÓN, HABLAR, PINTAR, COMPARTIR, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, CONFIANZA, EMOCIONES, CUIDADO, ALEGRÍA, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, cansancio, preocupación, tranquilidad, confianza y esperanza. Esta actividad favorece la expresión emocional y permite que comunique de manera sencilla sus estados de ánimo, especialmente cuando se sienta triste, enojada, cansada o preocupada.

- **Actividad "Así me siento hoy":** elaborar una ficha visual diaria donde pueda señalar si se siente tranquila, alegre, cansada, molesta, triste, con sueño o con necesidad de ayuda.
  Esta actividad facilita la identificación de sus emociones y permite que su cuidadora y las personas del hogar comprendan mejor sus necesidades.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha sencilla con actividades,

personas o espacios que le generen bienestar, como pintar, ver televisión, hablar, compartir con las personas del hogar, descansar o permanecer en un ambiente tranquilo.
Esta actividad permite reconocer recursos cotidianos que favorecen su calma, seguridad y participación.

- **Actividad de pintura emocional:** utilizar la pintura para representar emociones, gustos, colores favoritos, recuerdos, personas importantes o situaciones que le generen tranquilidad.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, la concentración, la creatividad, la memoria y la participación en una actividad significativa para ella..

- **Participación con personas del hogar:** fortalecer espacios de interacción con quienes conviven con ella mediante conversación, televisión compartida, pintura, actividades tranquilas y momentos de compañía.
  Esta actividad favorece la socialización, la integración, la convivencia y el sentido de pertenencia dentro del hogar.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, pintura, conversación, momentos de compartir, pausas de tranquilidad y actividades suaves.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y la estabilidad emocional.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar tarjetas visuales para organizar actividades en secuencia, por ejemplo: primero alimentarse y después ver televisión; primero realizar higiene y después pintar; primero descansar y después compartir.
  Esta actividad favorece el seguimiento de instrucciones, la comprensión de rutinas y la organización de actividades cotidianas.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha visual con actividades que le generen bienestar, como ver televisión, hablar, pintar, compartir con las personas del hogar y descansar.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Ejercicios suaves de atención y concentración:** realizar actividades como colorear, clasificar objetos por color o tamaño, emparejar imágenes, completar palabras sencillas, mirar láminas y conversar sobre ellas, seguir instrucciones cortas o realizar sopas de letras sencillas.
  Estas actividades favorecen la concentración, la atención, la memoria, la comunicación y la participación activa de acuerdo con sus capacidades.

- **Momentos de descanso durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, baja disposición, dificultad para concentrarse o necesidad de tranquilidad.

Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a disminuir el malestar asociado al cansancio.

- **Manejo del cansancio:** organizar las actividades de manera pausada, evitando exigirle varias tareas seguidas y permitiendo descansos entre una actividad y otra.
  Esta actividad favorece su comodidad, su participación y su bienestar físico dentro de la rutina diaria.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de preocupación, cansancio, tensión emocional, enojo o necesidad de calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como “usted es importante”, “su opinión cuenta”, “usted es valiosa”, “puede pedir ayuda”, “está acompañada”, “lo hizo bien” o “su bienestar importa”.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Carmenza Villa Suárez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **Carmenza Villa Suárez**, cuidadora principal de la señora **Ana de Jesús Bedoya**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, personal y funcional frente al acompañamiento que brinda. Durante la valoración se aplicó la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, obteniendo un puntaje de **41 puntos**, resultado que evidencia una **sobrecarga leve**, por lo que se recomienda continuar implementando estrategias de autocuidado que contribuyan a prevenir un mayor desgaste físico y emocional.

Se reconoce que Carmenza asume el cuidado con compromiso, responsabilidad y disposición, adaptándose a las necesidades de Ana de Jesús Bedoya y brindándole acompañamiento permanente en las actividades que requiere. Durante la valoración no se evidencian manifestaciones de sobrecarga intensa, agotamiento extremo o afectación significativa de su vida familiar y social; sin embargo, la

responsabilidad continua que implica el cuidado hace necesario fortalecer espacios de descanso y bienestar personal.

Asimismo, se identifica que Ana de Jesús Bedoya requiere apoyo en algunas actividades de la vida diaria y acompañamiento constante debido a sus condiciones funcionales, lo que convierte a la cuidadora en una figura fundamental para garantizar su bienestar, seguridad y calidad de vida.

De igual manera, se evidencia una preocupación moderada frente al futuro y a la continuidad del cuidado, aspecto comprensible teniendo en cuenta las necesidades de la adulta mayor y la responsabilidad que representa su atención diaria. Por ello, se recomienda fortalecer las redes de apoyo familiares e institucionales que permitan compartir responsabilidades cuando sea posible.

También se observa que Carmenza presenta una adecuada disposición para atender las necesidades de la señora Ana de Jesús Bedoya; no obstante, es importante que reserve tiempo para el descanso, el autocuidado y la realización de actividades personales que favorezcan su bienestar físico y emocional, evitando que las responsabilidades del cuidado generen un mayor nivel de desgaste con el paso del tiempo.

Finalmente, se recomienda continuar promoviendo actividades compartidas como conversar, pintar, ver televisión y participar en espacios de interacción que fortalezcan el vínculo afectivo entre la cuidadora y la adulta mayor. Asimismo, se sugiere mantener seguimiento periódico desde el área de Trabajo Social, con el fin de identificar oportunamente posibles cambios en la dinámica del cuidado y brindar orientación cuando sea necesario, favoreciendo el bienestar tanto de la señora Ana de Jesús Bedoya como de su cuidadora principal.

- **Apoyo en actividades diarias:** acompañar las actividades que se le dificulten mediante instrucciones cortas, apoyo paso a paso, repetición tranquila y refuerzo positivo.
  ¿Por qué? Este acompañamiento favorece su participación, comprensión y seguridad durante la rutina.

- **Fortalecimiento de actividades significativas:** mantener espacios de pintura, conversación, televisión compartida y momentos de convivencia con las personas del hogar.
  ¿Por qué? Estas actividades favorecen su expresión emocional, integración, autoestima y sentido de pertenencia.

- **Cuidado del tiempo personal de la cuidadora:** identificar momentos durante la semana para descansar, conversar con alguien de confianza, realizar una actividad personal o atender sus propios asuntos.
  ¿Por qué? Conservar espacios personales ayuda a prevenir que el cuidado interfiera de manera progresiva en la rutina de la cuidadora.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** aunque no existe sobrecarga significativa, estar atenta a señales como cansancio emocional, preocupación constante por el futuro, irritabilidad, dificultad para descansar, aumento de responsabilidades o sensación de asumir demasiada dependencia.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite conservar la estabilidad de la cuidadora y prevenir desgaste futuro.

- **Pausas de autocuidado:** mantener espacios personales para descansar, caminar, conversar con alguien de confianza, tomar agua, respirar, escuchar música, orar o realizar una actividad agradable.
  ¿Por qué? El autocuidado permite sostener una dinámica de acompañamiento estable y saludable.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como ver televisión, hablar, compartir, pintar y participar en actividades suaves con otras personas del hogar.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo y permiten que el cuidado también incluya cercanía, compañía y disfrute.

- **Prevención del aumento de la carga:** aunque actualmente se identifica carga moderada sin sobrecarga severa, continuar observando señales como aumento de responsabilidades, cansancio frecuente, preocupación por el futuro, tristeza, irritabilidad, dificultad para descansar, pérdida de tiempo personal o sensación de asumir sola el cuidado.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad del acompañamiento y evitar que aparezca desgaste emocional en el futuro.

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 PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

