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: Heriberto López		**FECHA DE INTERVENCIÓN10-06-2026**
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

esde el área de Trabajo Social, se formula el siguiente plan de recomendaciones dirigido al señor Heriberto López, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su condición de persona con discapacidad, las limitaciones físicas que presenta para realizar algunas actividades cotidianas, el cansancio que experimenta con mayor facilidad, la irritabilidad reciente, los despertares nocturnos ocasionales, los momentos de desmotivación frente al futuro y la necesidad de continuar fortaleciendo sus redes de apoyo familiar y comunitario.

Actualmente, el señor Heriberto López cuenta con el acompañamiento de su cuidadora principal, la señora Stella de Jesús Soto, quien representa una figura fundamental dentro de su proceso de cuidado, apoyo emocional y acompañamiento cotidiano. Su presencia favorece la atención de sus necesidades diarias, el seguimiento de su estado general y el fortalecimiento de un entorno protector que contribuye a su bienestar integral.

Durante la valoración se identifica que Heriberto mantiene una relación de confianza con su cuidadora, a quien puede expresar sus preocupaciones, necesidades y emociones cuando enfrenta situaciones difíciles. Este vínculo constituye un importante factor protector, ya que facilita la comunicación, el acompañamiento emocional y la búsqueda de apoyo en momentos de tristeza, preocupación o desmotivación. Se recomienda continuar fortaleciendo este espacio de confianza mediante estrategias de comunicación asertiva y participación en actividades compartidas.

Asimismo, se evidencia que Heriberto presenta limitaciones físicas que dificultan la realización de algunas actividades de la vida diaria, situación que puede influir en su autonomía, movilidad, seguridad personal y participación en diferentes espacios. Estas condiciones pueden favorecer la aparición de cansancio, frustración y disminución de la motivación, por lo que resulta importante promover actividades adaptadas a sus capacidades, respetando su ritmo y potencial funcional.

En cuanto a la participación social, se recomienda incentivar su vinculación a espacios recreativos, ocupacionales y comunitarios acordes con sus intereses y posibilidades, favoreciendo la interacción con otras personas y fortaleciendo su sentido de pertenencia. La participación en actividades significativas constituye un recurso importante para promover el bienestar emocional, prevenir el aislamiento y mantener un adecuado nivel de estimulación social.

En el área del autocuidado, se identifica que mantiene condiciones relativamente estables; sin embargo, refiere episodios de cansancio, irritabilidad y despertares nocturnos ocasionales, aspectos que pueden afectar su disposición para realizar actividades durante el día y su estado de ánimo. Por ello, se considera pertinente promover hábitos saludables relacionados con el descanso, la organización de rutinas y el manejo adecuado del estrés.

A nivel emocional, se evidencian recursos personales que favorecen el afrontamiento de las dificultades; no obstante, en algunos momentos manifiesta desmotivación frente al futuro, asociada principalmente a las limitaciones derivadas de su condición de discapacidad. En este sentido, resulta fundamental fortalecer su autoestima, promover el reconocimiento de sus capacidades y generar espacios donde pueda expresar sus emociones y participar activamente en actividades que le resulten gratificantes.

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

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

APOYO, IGLESIA, HABLAR, COMPARTIR, MÚSICA, TELEVISIÓN, CALMA, VALOR, FUTURO, PACIENCIA, CUIDADO, DESCANSO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, preocupación, cansancio, tranquilidad, desmotivación y esperanza, para que pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificaron momentos de irritabilidad y desmotivación frente al futuro.

- **Espacio de conversación con la hermana:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Nicolás pueda hablar sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué situaciones le generan cansancio, qué le causa irritabilidad y qué pensamientos tiene frente a su futuro.

Esta actividad fortalece el vínculo de confianza con su hermana y permite que sus emociones sean escuchadas dentro del hogar.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha sencilla con actividades, personas o espacios que le generen calma y bienestar, como escuchar música, ver televisión, hablar con su hermana, compartir en familia, asistir a la iglesia o conversar con personas de confianza.
  Esta actividad permite identificar recursos personales y familiares que pueden ayudarle en momentos de desmotivación, cansancio o irritabilidad.

- **Participación en espacios de iglesia:** mantener, de acuerdo con sus posibilidades, la participación en espacios de la iglesia donde pueda hablar, compartir y recibir apoyo emocional.
  Esta actividad favorece la interacción social, la contención emocional, el sentido de pertenencia y la ampliación de su red de apoyo fuera del hogar.

- **Actividad "Mi futuro paso a paso":** construir una ficha donde Nicolás pueda identificar pequeñas metas alcanzables, como mantener contacto con personas de la iglesia, compartir con su familia, cuidar su salud, descansar mejor o realizar actividades tranquilas que le generen bienestar.
  Esta actividad permite trabajar la desmotivación frente al futuro desde acciones sencillas, cercanas y posibles.

- **Rutina de actividades tranquilas:** organizar actividades suaves dentro del hogar, como escuchar música, ver televisión, conversar, compartir en familia, realizar ejercicios de respiración o participar en momentos de tranquilidad.
  Esta actividad favorece el bienestar emocional y permite mantener participación sin exigir esfuerzos físicos elevados.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, música, televisión, conversación familiar, espacios de iglesia, pausas de tranquilidad y cuidado de la salud.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la estabilidad emocional y funcional.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como escuchar música, ver televisión, hablar con su hermana, compartir con la familia, asistir a la iglesia, conversar y descansar.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Manejo del temblor en actividades diarias:** identificar actividades que se le dificultan por el

temblor y organizarlas de manera pausada, con apoyo familiar cuando sea necesario y sin exigencias que aumenten la frustración.
Esta actividad favorece la autonomía, la seguridad y la participación en tareas acordes con sus posibilidades.

- **Momentos de descanso durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, irritabilidad, dificultad para continuar una actividad o necesidad de tranquilidad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a disminuir el malestar asociado al cansancio.

- **Rutina de sueño y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas como escuchar música suave, conversar con tranquilidad, evitar preocupaciones antes de dormir, realizar respiraciones lentas y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece el descanso y puede ayudar a disminuir los despertares nocturnos ocasionales.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio, con acompañamiento familiar si lo desea.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de irritabilidad, cansancio, preocupación, desmotivación o dificultad para conciliar el descanso.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como “usted es importante”, “su familia lo acompaña”, “su opinión cuenta”, “usted es valioso”, “puede avanzar poco a poco”, “no está solo” o “sus esfuerzos son importantes”.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Stella de Jesús Soto	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10/06/2026

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

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

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora Stella de Jesús Soto, cuidadora principal del señor Heriberto López, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado. Se busca promover estrategias que favorezcan el equilibrio entre las labores de cuidado y su autocuidado, previniendo el desgaste físico y emocional que puede presentarse por la atención continua de una persona con discapacidad.

Se reconoce que la señora Stella de Jesús Soto desempeña un papel fundamental en el cuidado diario de Heriberto López, brindándole acompañamiento permanente, apoyo emocional y asistencia en las actividades de la vida cotidiana. Su compromiso constituye un importante factor protector para el bienestar del usuario; sin embargo, es necesario fortalecer acciones que le permitan conservar su salud física y emocional, evitando que las responsabilidades del cuidado afecten su calidad de vida.

Asimismo, se recomienda promover la corresponsabilidad en el cuidado mediante la identificación de redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales que puedan brindar acompañamiento en momentos específicos. Contar con apoyo favorece la disminución de la sobrecarga, permite espacios de descanso para la cuidadora y contribuye a mantener un cuidado de calidad.

Se considera importante fortalecer las habilidades de comunicación y la expresión emocional entre la cuidadora y el usuario, favoreciendo un ambiente de confianza, respeto y comprensión. De igual manera, resulta pertinente que la cuidadora disponga de espacios para expresar sus propias emociones, preocupaciones y necesidades, evitando la acumulación de tensión y facilitando un afrontamiento saludable de las situaciones cotidianas.

Finalmente, se recomienda mantener seguimiento desde el equipo interdisciplinario con el fin de identificar oportunamente posibles signos de sobrecarga del cuidador, brindar orientación cuando sea necesario y fortalecer estrategias de autocuidado que favorezcan el bienestar integral de la señora Stella de Jesús Soto y la continuidad de un acompañamiento adecuado al señor Heriberto López.

- Organizar una rutina diaria que facilite la distribución de las actividades de cuidado, descanso y tiempo personal.
- Promover espacios de comunicación tranquila con Heriberto López, favoreciendo la expresión de emociones y necesidades.
- Identificar familiares, vecinos o personas de confianza que puedan brindar apoyo ocasional en el cuidado cuando sea necesario.

- Delegar algunas actividades cuando exista la posibilidad, evitando asumir todas las responsabilidades de manera individual.
- Realizar pausas de autocuidado durante el día para descansar, hidratarse, caminar, escuchar música, leer o realizar actividades de su agrado.
- Participar en espacios comunitarios, religiosos o recreativos que favorezcan su bienestar emocional y fortalecimiento de redes de apoyo.
- Mantener hábitos saludables relacionados con la alimentación, el descanso y la actividad física de acuerdo con sus posibilidades.
- Reconocer y valorar el esfuerzo que realiza diariamente como cuidadora, evitando sentimientos de culpa o autoexigencia excesiva.
- Estar atenta a señales de sobrecarga como cansancio persistente, irritabilidad, alteraciones del sueño, tristeza o agotamiento emocional, solicitando apoyo cuando sea necesario.
- Participar en los procesos de seguimiento y orientación brindados por el equipo interdisciplinario, fortaleciendo sus conocimientos y habilidades para el cuidado.
- Favorecer actividades compartidas con Heriberto López, como conversar, escuchar música, realizar ejercicios de estimulación cognitiva o participar en actividades recreativas acordes con sus capacidades, fortaleciendo el vínculo afectivo y promoviendo el bienestar de ambos.

