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: Hernan Quiroga González		**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 al señor **Hernan Quiroga González**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad de **37 años**, su condición de **discapacidad auditiva**, su adecuada funcionalidad en la vida diaria, la ausencia de dificultades significativas en la concentración y en sus actividades cotidianas, su participación activa en espacios familiares y sociales, su interés por continuar montando bicicleta, así como la percepción ocasional de sentirse una carga para los demás y de considerar que algunos problemas no tienen solución.

Actualmente, el señor Hernan cuenta con el acompañamiento de su hermana y cuidadora principal, la señora **Helena Quiroga González**, quien representa una figura de apoyo dentro de su dinámica familiar. Se identifica que el usuario comparte con su familia actividades como reunirse, compartir, salir a caminar y ver televisión, lo cual constituye un factor protector importante para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y su vinculación afectiva con el entorno cercano.

Teniendo en cuenta que durante la valoración se identificó que Hernan sí le cuenta a su familia cuando tiene algún problema o se siente triste, se reconoce la existencia de canales de comunicación emocional dentro del hogar. Este aspecto favorece la expresión de emociones, la búsqueda de apoyo y la posibilidad de que su familia identifique oportunamente sus necesidades, preocupaciones o malestares. La comunicación familiar se presenta como un elemento positivo dentro de su proceso de acompañamiento.

Asimismo, se evidencia que Hernan percibe respaldo familiar frente a las cosas que le gustan, señalando que su familia lo apoya en todo aquello que le genera interés. Este apoyo resulta importante para fortalecer su autoestima, su seguridad personal y su motivación para continuar participando en actividades recreativas, familiares y sociales. Dentro de sus intereses se destaca el deseo de **seguir montando bicicleta**, actividad que representa una fuente de recreación, autonomía, actividad física y bienestar personal.

En relación con sus hábitos de vida diaria, se identifica que Hernan no presenta dificultades para concentrarse ni limitaciones significativas para desarrollar sus actividades cotidianas. Esto permite reconocer un adecuado nivel de funcionalidad e independencia dentro de su rutina diaria. Su desempeño se observa estable, con capacidad para participar en actividades familiares, sociales y recreativas, lo cual constituye una fortaleza importante dentro de su proceso personal.

De igual manera, se identifica que Hernan cuenta con redes de apoyo externas al núcleo familiar, ya que comparte tiempo con amigos y realiza actividades sociales como salir a compartir. Además, refiere recibir apoyo emocional por parte de personas diferentes a su familia cuando se siente triste o enojado. Este aspecto constituye un factor protector relevante, pues amplía sus posibilidades de interacción, integración social, acompañamiento emocional y participación comunitaria.

En el área de autocuidado, Hernan presenta estabilidad en hábitos básicos. Refiere descansar plenamente al dormir, no sentirse cansado con mayor facilidad, no mostrarse más irritable de lo habitual, no presentar cambios significativos en la alimentación y no despertarse con frecuencia durante la noche. Estos elementos reflejan equilibrio en aspectos físicos y emocionales recientes, favoreciendo su bienestar general y su disposición para participar activamente en sus actividades diarias.

En cuanto al estado emocional, Hernan se reconoce como una persona valiosa, no refiere tristeza durante la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Estos aspectos evidencian una autopercepción positiva y estabilidad emocional general. No obstante, se identifica que en ocasiones se siente una carga para los demás y manifiesta que la mayoría de sus problemas no tienen solución. Estos elementos pueden estar relacionados con experiencias personales asociadas a su discapacidad auditiva, con barreras comunicativas o sociales, o con momentos en los que puede sentirse vulnerable frente a determinadas situaciones.

Finalmente, se reconoce que Hernan cuenta con una dinámica familiar estable, red social activa, apoyo de amigos, funcionalidad adecuada y motivación para continuar realizando actividades recreativas. Sin embargo, también se identifican aspectos sensibles relacionados con pensamientos de vulnerabilidad ocasional, especialmente la percepción de sentirse una carga y de no encontrar solución a algunos problemas. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de su expresión emocional, su autoconfianza, su participación social, la continuidad de actividades significativas y la identificación de alternativas sencillas frente a las dificultades cotidianas.

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

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

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

HERNAN, FAMILIA, HERMANA, HELENA, AMIGOS, APOYO, CAMINAR, TELEVISIÓN, COMPARTIR, BICICLETA, CALMA, VALOR, CONFIANZA, ESCUCHA, COMUNICACIÓN, ÁNIMO, SOLUCIÓN, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, preocupación, tranquilidad, confianza, satisfacción y frustración, para que Hernan pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad fortalece la expresión emocional y permite reconocer con mayor claridad aquellos momentos en los que pueda sentirse como una carga o percibir que sus problemas no tienen solución.

- **Actividad "Lo que puedo hablar con mi familia":** elaborar una ficha sencilla donde Hernan pueda identificar temas que puede compartir con su familia, como preocupaciones, gustos, actividades, molestias, planes, emociones o situaciones que le generen dificultad.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite mantener abiertos los canales de apoyo emocional dentro del hogar.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le preocupa?, ¿qué actividad quiere realizar?, ¿quiere salir a caminar?, ¿quiere montar bicicleta?, ¿qué situación le gustaría resolver?
  Esta actividad favorece la comunicación, la confianza y la identificación de necesidades emocionales o sociales.

- **Actividad "Soluciones posibles":** trabajar situaciones cotidianas que Hernan pueda percibir como difíciles, buscando alternativas sencillas como pedir ayuda, conversar con alguien de confianza, dividir el problema en partes pequeñas o identificar una acción posible.
  Esta actividad ayuda a fortalecer la percepción de capacidad frente a las dificultades y permite disminuir la idea de que los problemas no tienen solución.

- **Fortalecimiento de la actividad en bicicleta:** mantener, de acuerdo con sus posibilidades y condiciones de seguridad, espacios para montar bicicleta, teniendo en cuenta que es una actividad de interés para Hernan.
  Esta actividad favorece la actividad física, la autonomía, la recreación, la motivación personal y el aprovechamiento positivo del tiempo libre.

- **Caminatas familiares:** mantener espacios de caminata junto a su familia, de acuerdo con su disposición y rutina.
  Esta actividad fortalece la convivencia familiar, el movimiento corporal, la conversación y el acompañamiento cotidiano.

- **Encuentros con amigos:** continuar promoviendo espacios de interacción con amigos, en los cuales pueda compartir, conversar y mantener vínculos sociales fuera del núcleo familiar.
  Esta actividad favorece la integración social, la confianza, el sentido de pertenencia y la ampliación de redes de apoyo emocional.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, caminatas, televisión, reuniones familiares, salidas con amigos, bicicleta, momentos de tranquilidad y actividades personales.
  Esta actividad brinda organización, estabilidad y claridad frente a las actividades del día.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como compartir con la familia, salir a caminar, ver televisión, montar bicicleta, salir con amigos,

conversar y descansar.
Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista o dibujo donde Hernan identifique a las personas que le brindan apoyo, como su familia, su hermana, sus amigos y otras personas cercanas. Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo y permite reforzar la idea de que no está solo frente a sus dificultades.

- **Ejercicios de atención y memoria:** realizar actividades como sopas de letras, lectura de frases cortas, organización de actividades del día, juegos de memoria, reconocimiento de palabras, clasificación de objetos o registro de actividades realizadas.
Estas actividades favorecen la atención, la memoria, la organización y la participación activa.

- **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, tristeza, frustración o cuando sienta que una situación no tiene solución.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como "eres importante", "tu opinión cuenta", "puedes pedir apoyo", "eres valioso", "tus problemas pueden hablarse", "tu familia te apoya" o "puedes encontrar alternativas paso a paso".
Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de apoyo.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Helena Quiroga González		**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 **Helena Quiroga González**, cuidadora principal y hermana del señor **Hernan Quiroga González**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente al acompañamiento que brinda a su familiar con discapacidad auditiva, teniendo en cuenta que la dinámica de cuidado se presenta estable, equilibrada y sin indicadores actuales de sobrecarga significativa.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **22 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica un nivel de **sobrecarga bajo**, coherente con su percepción de no experimentar carga significativa en el ejercicio del cuidado. Este resultado permite reconocer que Helena no presenta tensión, agobio, irritabilidad, afectación relevante en su salud física o emocional, ni impacto negativo en su vida privada, social o familiar derivado del rol que desempeña.

Se reconoce que Helena asume el acompañamiento desde una dinámica familiar estable, funcional y equilibrada. No se evidencian sentimientos de obligación excesiva, pérdida de control sobre su vida, deseo de delegar responsabilidades ni temor significativo frente al futuro de su familiar. Estos elementos reflejan una adecuada adaptación al rol y una convivencia que no se encuentra marcada por desgaste emocional relevante.

Asimismo, se identifica que Hernan conserva funcionalidad, autonomía, participación social y redes de apoyo externas, lo cual favorece que el cuidado no recaiga de manera intensa sobre una sola persona. La presencia de amigos, actividades recreativas, comunicación familiar y estabilidad en hábitos básicos permite que la cuidadora mantenga un acompañamiento equilibrado, sin que se evidencie sobreexigencia.

De igual manera, aunque no se identifica sobrecarga, resulta importante mantener acciones preventivas que favorezcan la continuidad del bienestar de Helena y de Hernan. La prevención permite conservar la estabilidad actual, fortalecer la comunicación familiar, acompañar los pensamientos de vulnerabilidad que Hernan puede presentar ocasionalmente y mantener redes de apoyo activas.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el acompañamiento se sostenga desde la cercanía, la confianza y la convivencia, no solo desde el cuidado. Espacios como caminar, reunirse en familia, ver televisión, conversar, compartir con amigos y apoyar su interés por montar bicicleta fortalecen el vínculo entre Hernan y Helena, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten conservar una dinámica familiar protectora.

- **Organización de rutinas diarias:** mantener una rutina sencilla donde se registren actividades de Hernan, como descanso, alimentación, caminatas, televisión, salidas con amigos, reuniones familiares, bicicleta y momentos de tranquilidad.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana y ayuda a conservar una dinámica clara, estable y funcional.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Hernan exprese preocupación, tristeza, frustración o sensación de carga mediante conversación tranquila, escucha activa o momentos de

diálogo familiar.
¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y favorece que se sienta escuchado y acompañado.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, amigos, vecinos o personas cercanas que puedan brindar apoyo emocional, compañía, conversación o acompañamiento en actividades recreativas.
  ¿Por qué? Permite reconocer que Hernan cuenta con varias personas significativas y que el acompañamiento no depende únicamente de una sola persona.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas pueden compartir con Hernan, como salir a caminar, conversar, acompañarlo en una salida con amigos, compartir televisión o apoyar espacios de recreación.
  ¿Por qué? Mantener apoyos distribuidos ayuda a conservar el equilibrio familiar y prevenir futuras cargas.

- **Apoyo a la participación social:** favorecer la continuidad de espacios con amigos y actividades sociales en las que Hernan pueda compartir de acuerdo con sus intereses.
  ¿Por qué? La participación social fortalece la integración, el bienestar emocional y la red de apoyo externa.

- **Apoyo a la actividad en bicicleta:** acompañar, cuando sea necesario, la organización de espacios seguros para que Hernan continúe montando bicicleta.
  ¿Por qué? Esta actividad favorece su autonomía, recreación, actividad física y motivación personal.

- **Manejo de pensamientos de carga:** cuando Hernan exprese sentirse una carga, reforzar mensajes de valoración, apoyo y pertenencia familiar.
  ¿Por qué? Esto ayuda a fortalecer su autoestima y a disminuir pensamientos de vulnerabilidad ocasional.

- **Manejo de la idea de "no hay solución":** acompañarlo a identificar alternativas sencillas frente a un problema, preguntando qué puede hacer, a quién puede acudir o qué paso pequeño puede intentar.
  ¿Por qué? Esta estrategia favorece el afrontamiento y la percepción de capacidad frente a las dificultades.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** aunque no existe sobrecarga significativa, continuar observando señales como cansancio, preocupación constante, irritabilidad, dificultad para descansar o sensación de asumir demasiadas responsabilidades.
  ¿Por qué? La prevención permite conservar el bienestar actual y actuar oportunamente si aparecen señales de desgaste.

- **Pausas de autocuidado:** mantener espacios personales para descansar, caminar, conversar con alguien de confianza, realizar actividades agradables o dedicar tiempo a sus propios intereses.
  ¿Por qué? El autocuidado permite sostener una dinámica familiar equilibrada y saludable.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre el acompañamiento, las preocupaciones familiares, las responsabilidades cotidianas o cualquier cambio en la dinámica de cuidado.
  ¿Por qué? Expresar emociones ayuda a prevenir acumulación de tensión y mantiene una comunicación familiar sana.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como reunirse en familia, caminar, ver televisión, conversar, compartir con amigos y apoyar actividades recreativas.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el acompañamiento también incluya cercanía, disfrute y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, apoyar sus intereses, respetar su autonomía, promover su participación social y mantener comunicación familiar.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y conservar una percepción equilibrada de su rol.

- **Prevención del aumento de la carga:** aunque actualmente se identifica un nivel bajo de sobrecarga, continuar observando cambios en la convivencia, reducción de apoyos externos, aislamiento social de Hernan, preocupación frecuente o sensación de mayor responsabilidad.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar que aparezca desgaste emocional en el futuro.

