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: Romi de Jesús Castañeda García	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/06/2026

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 **Romi de Jesús Castañeda García**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad de **66 años**, las dificultades físicas relacionadas con la movilidad, el esfuerzo que le representa caminar, el cansancio con mayor facilidad, la dificultad para descansar plenamente, la ausencia de redes de apoyo emocional externas al núcleo familiar y las experiencias de indiferencia, rechazo y poca aceptación que ha percibido por parte de otras personas frente a su discapacidad.

Actualmente, el señor Romi cuenta con el acompañamiento de su esposa y cuidadora principal, la señora **Liliana Patricia Bustamante**, quien representa su principal figura de confianza, apoyo emocional y acompañamiento cotidiano. Se identifica que dentro del entorno familiar comparte actividades como hablar, escuchar música, ver televisión y pasar tiempo en familia, lo cual constituye un factor protector importante para su estabilidad emocional, sentido de pertenencia y vivencia de acompañamiento dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración el señor Romi manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste se lo cuenta a su esposa, se reconoce la existencia de un vínculo cercano dentro del entorno familiar. Este aspecto resulta significativo, ya que permite que cuente con una persona de referencia para expresar sus preocupaciones, necesidades o malestares. Sin embargo, también se observa que su red de apoyo emocional se encuentra concentrada principalmente en su esposa, dado que no refiere pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realiza actividades con otras personas y no recibe apoyo emocional externo cuando se siente triste o enojado.

Asimismo, se evidencia que el señor Romi no presenta dificultades de concentración, lo cual representa un aspecto favorable dentro de su funcionamiento cotidiano. No obstante, sí manifiesta dificultades para caminar y esfuerzo al realizar esta actividad, situación que puede incidir en su autonomía, en su participación social, en su movilidad diaria y en la manera como desarrolla sus rutinas. Esta limitación física también puede influir en su cansancio, en su descanso y en la reducción de espacios de interacción fuera del hogar.

De igual manera, se identifica que el señor Romi manifiesta interés por participar en actividades como el **ajedrez**, lo cual representa una oportunidad significativa para fortalecer la concentración, la recreación, la autoestima, la interacción social y el uso positivo del tiempo libre. Este interés permite reconocer que, a pesar de sus limitaciones físicas, conserva motivación hacia actividades acordes con sus capacidades, gustos y posibilidades de participación.

En relación con su experiencia emocional, se reconoce que el señor Romi se percibe como una persona valiosa, no se siente una carga para los demás, no considera que la mayoría de sus problemas no tengan solución, no refiere tristeza durante la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Estos aspectos reflejan una autopercepción positiva y estabilidad emocional general. Sin embargo, también se identifica una afectación relacionada con experiencias de rechazo, indiferencia o falta de aceptación por parte de otras personas frente a su discapacidad, lo cual puede generar sentimientos de exclusión, diferencia o incomodidad en algunos espacios sociales.

En el área de autocuidado, Romi refiere no descansar plenamente al dormir y sentirse cansado con mayor facilidad. Estos aspectos muestran una afectación en su bienestar físico, especialmente relacionada con el descanso, la energía diaria y la movilidad. Aunque no manifiesta irritabilidad, cambios importantes en la alimentación ni despertares frecuentes durante la noche, el cansancio y la dificultad para caminar pueden influir en su calidad de vida y en su disposición para realizar actividades cotidianas.

Finalmente, se reconoce que Romi cuenta con apoyo familiar, especialmente de su esposa, mantiene una percepción positiva de sí mismo y conserva recursos emocionales importantes. No obstante, también se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con sus limitaciones físicas, la dificultad para caminar, el cansancio, el descanso no reparador, las redes sociales externas reducidas y las experiencias de rechazo social asociadas a su discapacidad. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de su autoestima, la ampliación gradual de espacios de interacción, el reconocimiento de sus capacidades, la participación en actividades significativas y la consolidación de rutinas que favorezcan su bienestar físico y emocional.

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

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

ROMI, JESÚS, FAMILIA, ESPOSA, APOYO, HABLAR, MÚSICA, TELEVISIÓN, AJEDREZ, CALMA, VALOR, RESPETO, CAMINAR, DESCANSO, CONFIANZA, ACEPTACIÓN, CUIDADO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, preocupación, tranquilidad, cansancio, molestia, confianza y satisfacción, para que el señor Romi pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad fortalece la expresión emocional y permite que pueda comunicar de manera sencilla sus estados de ánimo, especialmente cuando se sienta afectado por situaciones de rechazo, indiferencia o poca aceptación social.

- **Espacio de conversación con la esposa:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Romi pueda expresar cómo se siente, qué situaciones le generan incomodidad, qué experiencias le han

hecho sentir rechazado y qué actividades le ayudan a sentirse acompañado.
Esta actividad fortalece el vínculo de confianza con su esposa y permite que el malestar emocional no permanezca guardado o silenciado.

- **Actividad "Lo que valoro de mí":** elaborar una lista de cualidades, capacidades, gustos y logros personales del señor Romi, resaltando aspectos como su valor personal, su fortaleza, su capacidad de comunicación, su interés por el ajedrez, su vínculo familiar y su forma de afrontar las dificultades.
  Esta actividad fortalece su autoestima, su autopercepción positiva y el reconocimiento de su dignidad frente a experiencias externas de rechazo o discriminación.

- **Actividad de ajedrez:** promover espacios de juego o práctica de ajedrez, de acuerdo con su interés, disposición y posibilidades.
  Esta actividad favorece la concentración, la memoria, la recreación, la toma de decisiones, la autoestima y la participación en una actividad significativa que no exige esfuerzo físico elevado.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una ficha donde Romi identifique a las personas que le brindan apoyo, confianza o compañía, especialmente su esposa y familiares cercanos.
  Esta actividad permite reconocer su red de apoyo actual y visualizar posibles personas con quienes pueda fortalecer vínculos de confianza.

- **Caminatas cortas y pausadas:** realizar caminatas breves, seguras y acompañadas, de acuerdo con sus posibilidades físicas, evitando esfuerzos excesivos y respetando sus tiempos de descanso.
  Esta actividad favorece la movilidad, la autonomía, el contacto con el entorno y la conservación de actividad física moderada según su capacidad.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, música, conversación familiar, práctica de ajedrez, pausas de descanso y caminatas cortas si se encuentra en condiciones de realizarlas.
  Esta actividad brinda estructura, organización y seguridad frente a las actividades del día, favoreciendo el equilibrio entre actividad y descanso.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como hablar con su esposa, escuchar música, ver televisión, compartir en familia, practicar ajedrez, descansar y realizar actividades tranquilas.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Espacios de reconocimiento y aceptación:** promover momentos en los que se refuercen mensajes de respeto, inclusión y valoración hacia Romi, resaltando que su discapacidad no disminuye su dignidad, sus capacidades ni su importancia dentro de la familia.
  Esta actividad fortalece su seguridad emocional y ayuda a contrarrestar el impacto de experiencias de

rechazo o indiferencia social.

- **Rutina de descanso y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas como escuchar música suave, conversar tranquilamente, respirar despacio, evitar preocupaciones antes de dormir y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece la calidad del descanso y puede ayudar a disminuir la sensación de no dormir plenamente.

- **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 cansancio, preocupación, tristeza, tensión física o incomodidad emocional.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como “eres importante”, “tu opinión cuenta”, “nos gusta compartir contigo”, “eres valioso”, “tienes derecho a ser respetado”, “estamos contigo” o “tu familia te apoya”.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Liliana Patricia Bustamante	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/06/2026

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 **Liliana Patricia Bustamante**, cuidadora principal y esposa del señor **Romi de Jesús Castañeda García**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado, especialmente teniendo en cuenta la presencia de **sobrecarga ligera**, el estrés asociado al cuidado, el desgaste físico, la preocupación económica, la percepción de alta dependencia de su esposo y los antecedentes difíciles dentro de la relación de pareja.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **49 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **sobrecarga ligera** según los puntos de referencia de la escala. Este resultado permite reconocer que la señora Liliana vive el cuidado con una carga emocional y física importante en algunos

momentos, especialmente por la dependencia que percibe en su esposo, la sensación de que él cuenta principalmente con ella para su atención, la preocupación económica y el impacto que el cuidado ha tenido en su salud.

Se reconoce que la señora Liliana asume el cuidado desde la responsabilidad, la permanencia y el vínculo de pareja. Sin embargo, también se identifican elementos complejos dentro de su vivencia, ya que durante la entrevista refiere estrés en el cuidado y antecedentes de violencia física por parte de su esposo desde hace más de 26 años. Este aspecto marca de manera importante la comprensión de la dinámica actual, debido a que el cuidado se desarrolla dentro de una relación con historia emocional difícil, donde conviven el acompañamiento, la responsabilidad, el desgaste y experiencias previas que pueden influir en su bienestar.
Asimismo, se evidencia que la cuidadora no manifiesta rechazo constante, vergüenza, aislamiento social o deseo fuerte de abandonar el rol de cuidado. Tampoco refiere pérdida total de control sobre su vida. Sin embargo, sí se identifican tensión ocasional, sensación de agobio, afectación en la salud, preocupación económica y percepción de alta dependencia. Estos elementos muestran que la carga no se limita únicamente a las tareas del cuidado, sino que también incluye componentes emocionales, físicos, económicos y relacionales.

De igual manera, se identifica que la señora Liliana percibe que su esposo depende en gran medida de ella y que espera principalmente su cuidado. Esta situación puede reforzar la sensación de responsabilidad constante y disminuir los espacios personales de descanso emocional. Aunque no manifiesta una autoexigencia elevada en cuanto a “debería hacer más”, sí aparece la idea de que podría cuidar mejor, lo cual refleja cierto nivel de presión interna frente al rol que desempeña.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la dependencia, las responsabilidades o las tensiones, sino también en momentos de conversación, música, televisión, tranquilidad, respeto, descanso y acompañamiento. Estos espacios pueden favorecer una convivencia más equilibrada, siempre priorizando el bienestar físico, emocional y la seguridad de la cuidadora y de la persona con discapacidad.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Romi, como alimentación, higiene, descanso, música, televisión, conversación familiar, práctica de ajedrez, caminatas cortas y momentos de tranquilidad.
  ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado y ayuda a mantener una rutina clara, estable y comprensible.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Romi exprese tristeza, preocupación, cansancio, incomodidad o malestar mediante conversación, palabras sencillas, gestos o momentos de escucha tranquila.
  ¿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, vecinos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, diligencias, orientación, descanso o momentos de relevo.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que la responsabilidad no debe recaer únicamente sobre una persona.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Romi mientras escucha música o ve televisión, realizar diligencias, apoyar una caminata corta, conversar con él o ayudar en tareas del hogar.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga y permite que la cuidadora cuente con espacios de descanso.

- **Manejo de la carga emocional en el cuidado:** reconocer los momentos en los que el cuidado genera estrés, cansancio, agobio o malestar, permitiendo hablar de estas emociones con una persona de confianza o en un espacio de orientación.
  ¿Por qué? Expresar la carga emocional evita que el malestar se acumule y permite cuidar también el bienestar de la cuidadora.

- **Cuidado de la salud física de la cuidadora:** estar atenta a señales como cansancio constante, dolores físicos, dificultad para descansar, tensión, malestar corporal o sensación de agotamiento.
  ¿Por qué? La escala evidencia afectación en la salud asociada al cuidado, por lo que reconocer estas señales permite buscar apoyo de manera oportuna.

- **Manejo de la preocupación económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, los recursos disponibles y posibles apoyos familiares o institucionales.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear con mayor claridad las responsabilidades del hogar.

- **Espacios de autocuidado:** realizar pausas durante el día para descansar, respirar, tomar agua, caminar, escuchar música, orar, conversar con alguien de confianza o realizar una actividad personal agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar físico y emocional, y previenen el aumento progresivo de la sobrecarga.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre el estrés, el cansancio, la historia de pareja, las preocupaciones económicas, la salud propia, la convivencia y las responsabilidades del cuidado.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que las tensiones se acumulen dentro de la relación de cuidado.

- **Reconocimiento de límites personales:** identificar qué situaciones puede manejar sola, cuáles

requieren apoyo y cuáles generan malestar emocional o físico.
¿Por qué? Reconocer límites ayuda a proteger la salud de la cuidadora y a prevenir que el cuidado se convierta en una carga desbordante.

- **Fortalecimiento de una convivencia respetuosa:** mantener espacios de diálogo calmado, evitando discusiones prolongadas, tensiones innecesarias o situaciones que generen malestar emocional.
  ¿Por qué? Una convivencia basada en el respeto ayuda a proteger el bienestar de ambos y favorece un ambiente familiar más tranquilo.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, sostener la rutina, escuchar, estar pendiente, apoyar la movilidad, brindar compañía y responder a necesidades cotidianas.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y permite valorar el trabajo que ha sostenido en el tiempo.

- **Prevención del aumento de la sobrecarga:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga ligera, continuar observando señales como cansancio frecuente, afectación en la salud, estrés constante, sensación de agobio, preocupación económica, aislamiento o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? La prevención permite actuar antes de que la carga aumente y afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

