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: Rubiel Darío Agudelo Gallego	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26/05/2026

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 **Rubiel Darío Agudelo Gallego**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su condición de discapacidad, las dificultades ocasionales de concentración, las limitaciones en algunas actividades de la vida diaria, el cansancio en algunos momentos, la irritabilidad leve, los despertares nocturnos ocasionales, la ausencia de redes de apoyo externas y la necesidad de fortalecer su autoestima y valoración personal.

Actualmente, el señor Rubiel Darío cuenta con el acompañamiento de su familia y de su madre y cuidadora principal, la señora **Inés Emilia Gallego de Agudelo**, quien representa su principal figura de confianza y apoyo emocional, ya que refiere acudir a ella cuando tiene algún problema o se siente triste. Se recomienda continuar fortaleciendo este vínculo desde la comunicación afectiva, la escucha activa, la paciencia y el acompañamiento cotidiano.

Teniendo en cuenta que el usuario refiere sentirse valioso “un poquito”, se considera importante fortalecer su autoestima, seguridad personal y reconocimiento de capacidades. Para ello, se recomienda promover actividades donde pueda identificar sus cualidades, logros, gustos y aportes dentro del hogar, evitando reforzar sentimientos de dependencia o inseguridad.

Asimismo, se recomienda mantener actividades significativas como ver televisión, salir a caminar, escuchar música, comer helado e ir a misa, ya que estas favorecen la integración familiar, la tranquilidad emocional, la participación espiritual, la movilidad y el bienestar cotidiano.

De igual manera, se sugiere ampliar de forma gradual sus espacios de interacción social, teniendo en cuenta que actualmente no cuenta con redes de apoyo externas a la familia. La participación en espacios religiosos, comunitarios o recreativos sencillos puede favorecer su socialización, su autonomía emocional y su sensación de acompañamiento.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante su valor personal, sus capacidades y su importancia dentro de la familia, procurando que no dependa emocionalmente únicamente de su madre, sino que pueda sentirse acompañado también por otros miembros del entorno familiar.

- **Sopa de letras de bienestar, familia y actividades significativas:** realizar una sopa de letras con palabras relacionadas con apoyo familiar, tranquilidad, autoestima y actividades de su vida diaria.

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

FAMILIA, MAMÁ, APOYO, TELEVISIÓN, CAMINAR, MÚSICA, HELADO, MISA, CALMA, VALOR, CUIDADO, DESCANSO, ÁNIMO, BIENESTAR, FORTALEZA, COMPARTIR.

- **Actividad "Reconozco mi valor":** elaborar una ficha donde el señor Rubiel Darío pueda identificar cualidades, capacidades y actividades que realiza o disfruta, como caminar, escuchar música, ir a misa, compartir con su familia o acompañar conversaciones.
  Esta actividad busca fortalecer su autoestima y mejorar la percepción que tiene sobre sí mismo.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas o imágenes con emociones como alegría, tristeza, calma, preocupación, cansancio, enojo y tranquilidad, para que pueda señalar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional y permite que la familia identifique oportunamente sus necesidades.

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿quiere escuchar música?, ¿quiere caminar?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquilo?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y favorece la expresión emocional.

- **Participación en misa o espacios espirituales:** continuar promoviendo su asistencia a misa o espacios de oración, según su disposición y posibilidades familiares.
  Esta actividad favorece la tranquilidad, la esperanza, la participación social y el sentido de pertenencia.

- **Escucha de música de su agrado:** propiciar momentos para escuchar música que le genere calma, alegría o recuerdos positivos.
  Esta actividad favorece la regulación emocional, la relajación y el bienestar cotidiano.

- **Caminatas cortas y acompañadas:** realizar caminatas breves, seguras y supervisadas, de acuerdo con su disposición, estado físico y nivel de cansancio.
  Esta actividad favorece la movilidad, la distracción, la autonomía y el bienestar emocional.

- **Actividad "Lo que me hace sentir bien":** elaborar una lista con actividades que le generen bienestar, como ver televisión, caminar, escuchar música, comer helado, ir a misa, compartir con la familia o hablar con su mamá.
  Esta actividad permite identificar recursos personales y familiares que pueden utilizarse en momentos de angustia o preocupación.

- **Fortalecimiento de otros vínculos familiares:** promover que otros familiares también compartan momentos con Rubiel, como ver televisión, caminar, conversar, escuchar música o acompañarlo a misa.
  Esta actividad ayuda a disminuir la dependencia emocional hacia una sola figura de apoyo y amplía su red afectiva.

- **Ejercicios de memoria y atención:** realizar actividades como emparejar imágenes, clasificar objetos por color o uso, recordar nombres de familiares, identificar canciones, completar frases sencillas o conversar sobre recuerdos agradables. Estas actividades favorecen la concentración, la memoria y la participación activa.

- **Rutina diaria sencilla:** organizar una rutina con horarios para alimentación, higiene, descanso, televisión, música, caminata, misa, conversación familiar y momentos de tranquilidad. Esta actividad brinda estructura, seguridad y estabilidad en la vida cotidiana.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en posición cómoda, inhalando suavemente y exhalando despacio, con acompañamiento familiar. Esta actividad puede realizarse en momentos de irritabilidad, preocupación, cansancio o dificultad para descansar.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como “eres importante”, “lo hiciste bien”, “nos gusta compartir contigo”, “gracias por intentarlo” o “tu compañía es valiosa”. Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad personal y motivación para participar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Inés Emilia Gallego de Agudelo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26/05/2026

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 **Inés Emilia Gallego de Agudelo**, cuidadora principal del señor **Rubiel Darío Agudelo Gallego**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el acompañamiento de su hijo.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **32 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, no se identifica una sobrecarga significativa según los puntos de corte de la escala. Sin embargo, se reconocen aspectos que requieren acompañamiento preventivo, especialmente relacionados con la

preocupación económica, la inquietud frente al futuro de Rubiel, la dependencia afectiva hacia ella y la responsabilidad que implica ser su principal figura de apoyo.

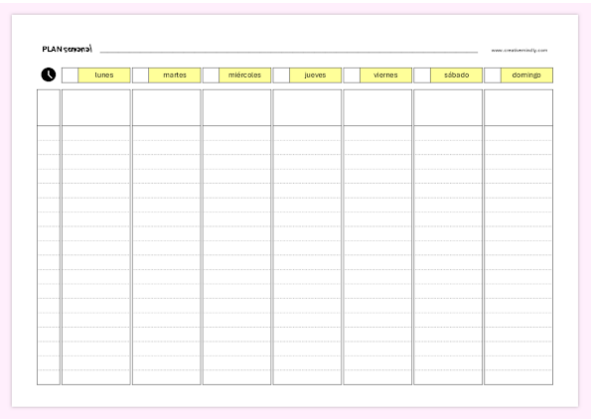
Se reconoce que la señora Inés Emilia acompaña a su hijo desde el compromiso, el afecto y la responsabilidad familiar. Aunque actualmente no se evidencia un desgaste importante en su salud, vida personal o vida social asociado al cuidado de Rubiel, se recomienda fortalecer estrategias de prevención de sobrecarga, organización de rutinas, distribución de apoyos familiares y cuidado de su propio bienestar, especialmente teniendo en cuenta su edad.

Asimismo, se sugiere que otros miembros de la familia participen de manera más activa en el acompañamiento emocional y cotidiano de Rubiel, con el fin de evitar que su seguridad afectiva dependa únicamente de su madre. Esto puede favorecer mayor tranquilidad tanto para el usuario como para la cuidadora.

De igual manera, se recomienda promover actividades que fortalezcan la autoestima de Rubiel, ya que se identifica una valoración personal débil al expresar que se siente valioso solo “un poquito”. La cuidadora y la familia pueden apoyar este proceso mediante palabras de reconocimiento, participación en actividades sencillas y refuerzo positivo.

Finalmente, se recomienda que la señora Inés Emilia conserve espacios personales de descanso, tranquilidad y autocuidado, recordando que, aunque la carga actual sea baja, el cuidado sostenido en el tiempo requiere prevención y apoyo familiar.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Rubiel, como alimentación, higiene, descanso, televisión, caminata, música, misa, citas y momentos de relajación.
  ¿Por qué? Facilita la organización del acompañamiento y brinda mayor seguridad en la rutina diaria.



- **Actividad “Mi red de apoyo”:** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos, personas de la iglesia o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento,

conversación, salidas o diligencias.
¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado y el apoyo emocional pueden compartirse.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como caminar con Rubiel, acompañarlo a misa, escuchar música con él, compartir televisión, conversar o salir a comer helado.
  ¿Por qué? Delegar actividades ayuda a ampliar la red afectiva de Rubiel y previene que todo recaiga sobre la madre.

- **Fortalecimiento de la autoestima de Rubiel:** expresarle palabras de apoyo, reconocer sus capacidades y permitirle participar en decisiones sencillas.
  ¿Por qué? Esto ayuda a que mejore su valoración personal y se sienta más seguro dentro del hogar.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre posibles apoyos, necesidades futuras, recursos disponibles y formas de acompañamiento para Rubiel.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite planear con mayor tranquilidad.

- **Organización de preocupaciones económicas:** identificar gastos relacionados con el cuidado, priorizar necesidades básicas y buscar posibles apoyos familiares, comunitarios o institucionales.
  ¿Por qué? Organizar estas preocupaciones puede disminuir la tensión y facilitar la toma de decisiones.

- **Acompañamiento emocional sin sobreproteger:** escuchar a Rubiel cuando se angustie o se preocupe, pero motivarlo también a expresar sus emociones con otros familiares de confianza.
  ¿Por qué? Esto favorece su autonomía emocional y disminuye la dependencia hacia una sola figura.

- **Pausas de autocuidado para la cuidadora:** realizar pausas breves durante el día para descansar, respirar, tomar agua, caminar suavemente, escuchar música, orar o realizar una actividad personal agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar y prevenir cansancio acumulado.

- **Cuidado de la salud de la cuidadora:** prestar atención a señales como cansancio, dolor, tensión, alteraciones del sueño, tristeza o preocupación constante.
  ¿Por qué? La salud de la cuidadora es fundamental para mantener un acompañamiento estable y seguro.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre preocupaciones,

temores, situación económica, futuro de Rubiel o responsabilidades familiares. ¿Por qué? Expresar emociones ayuda a prevenir que las preocupaciones se acumulen en silencio.

- **Identificación de señales de sobrecarga:** aunque actualmente no se identifica sobrecarga significativa, estar atenta a señales como irritabilidad, cansancio frecuente, tristeza, dificultad para descansar, sensación de no tener apoyo o preocupación constante. ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo antes de que la carga aumente.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, cuidar, apoyar en actividades, brindar afecto y estar pendiente del bienestar de Rubiel. ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y ayuda a valorar su dedicación.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios agradables con Rubiel, como ver televisión, caminar, escuchar música, ir a misa, salir a comer helado o conversar en familia.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hijo y permiten que el acompañamiento incluya bienestar, afecto y disfrute.

- **Promoción de participación familiar:** invitar a otros familiares a compartir tiempo con Rubiel mediante llamadas, visitas o actividades sencillas. ¿Por qué? Esto amplía su red de apoyo emocional y evita que su bienestar dependa únicamente de la presencia de su madre.

