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: Sandra Biviana Arboleda Bernudez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02/06/2026

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 **Sandra Biviana Arboleda Bernudez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta las condiciones identificadas durante la valoración, especialmente la afectación emocional significativa asociada a la separación de su hijo del núcleo familiar, las dificultades para expresar abiertamente su malestar, las alteraciones del sueño, el cansancio constante, la irritabilidad, la pérdida de memoria, las limitaciones para desempeñarse laboralmente debido a su discapacidad, la tristeza persistente, la desmotivación frente al futuro y la percepción de que la mayoría de sus problemas no tienen solución.

Actualmente, la señora Sandra cuenta con el acompañamiento de su madre y cuidadora principal, la señora **Aura Emilia Bermúdez**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de cuidado, apoyo familiar y acompañamiento cotidiano. Se identifica que dentro del entorno familiar se desarrollan actividades como caminar, hablar y ver televisión, las cuales constituyen espacios básicos de interacción, convivencia y cercanía. Sin embargo, también se evidencia que la usuaria evita contarle a su familia cuando tiene problemas o se siente triste, debido a que no desea preocuparlos, lo cual refleja una tendencia a contener internamente su malestar emocional.

Teniendo en cuenta que durante la visita se evidenció tristeza manifiesta y llanto, relacionados principalmente con la ausencia de su hijo y con la imposibilidad actual de ejercer su rol materno de manera directa, se considera importante fortalecer espacios de expresión emocional en los que la

señora Sandra pueda sentirse escuchada, comprendida y acompañada. La separación de su hijo aparece como el principal factor de afectación emocional, generando sentimientos de tristeza, estrés, irritabilidad, alteraciones del sueño, desmotivación y preocupación constante.

Asimismo, se identifica que Sandra presenta dificultades para concentrarse y refiere pérdida de memoria, lo cual puede afectar su desempeño en actividades cotidianas, la organización de sus rutinas, la continuidad de tareas y la sensación de control sobre su vida diaria. También manifiesta dificultades para trabajar, asociadas a las limitaciones derivadas de su discapacidad, situación que aumenta su estrés y su preocupación, especialmente porque el trabajo representa para ella una dimensión importante de autonomía, utilidad personal y estabilidad.

De igual manera, se observa que Sandra no participa en actividades externas, no suele pasar tiempo con personas diferentes a su familia y no cuenta con apoyo emocional por fuera del núcleo familiar. Esta situación refleja una red de apoyo limitada y centrada principalmente en su entorno cercano, lo cual puede aumentar la sensación de aislamiento, especialmente en momentos de tristeza, angustia o preocupación. La ausencia de redes externas representa un aspecto relevante dentro de su situación actual, ya que reduce las posibilidades de compartir su malestar con otros referentes de confianza.

En el área de autocuidado, se identifican alteraciones importantes en el descanso. Sandra refiere que no duerme plenamente debido a que no logra acomodarse bien, presenta molestias corporales y experimenta estrés por no poder trabajar y por la ausencia de su hijo. También manifiesta despertares frecuentes durante la noche, cansancio con mayor facilidad e irritabilidad relacionada con la falta de su hijo, quien se encuentra bajo el cuidado de su madre. Estos aspectos muestran una afectación directa del bienestar físico y emocional, especialmente en el sueño, el descanso, la energía diaria y la regulación emocional.

En cuanto al estado emocional, Sandra refiere sentirse una carga para los demás, considera que la mayoría de sus problemas no tienen solución, se siente triste la mayor parte del día y se encuentra desmotivada frente a su futuro. Aunque se reconoce como una persona valiosa, esta percepción positiva convive con sentimientos de angustia, desesperanza, tristeza persistente y preocupación por su situación familiar, laboral y personal. Estos elementos permiten reconocer una vulnerabilidad emocional significativa, asociada al contexto actual que atraviesa.

Finalmente, se reconoce que Sandra presenta una afectación emocional marcada, vinculada principalmente con la separación de su hijo, las limitaciones funcionales derivadas de su discapacidad, la imposibilidad de trabajar, la reducción de actividades significativas y la ausencia de redes de apoyo externas. Su situación requiere un acompañamiento centrado en el fortalecimiento de la expresión emocional, la recuperación de actividades cotidianas con sentido, la organización de rutinas, el reconocimiento de su valor personal, la disminución del aislamiento y la construcción de espacios que le permitan tramitar su tristeza sin cargarla de manera silenciosa.

- Actividades de estimulación cognitiva como sopas de letras, rompecabezas sencillos, juegos de memoria y asociación de imágenes.

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

SANDRA, HIJO, FAMILIA, MADRE, APOYO, CAMINAR, HABLAR, TELEVISIÓN, CALMA, FUERZA, VALOR, ESPERANZA, DESCANSO, MEMORIA, CUIDADO, ESCUCHA, ÁNIMO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o dibujos con emociones como tristeza, angustia, calma, enojo, esperanza, preocupación, cansancio, tranquilidad y amor, para que la señora Sandra pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se

identificó que Sandra evita contarle a su familia cuando se siente triste o tiene problemas para no preocuparlos.

- **Espacio de expresión sobre su hijo:** permitir que Sandra hable sobre lo que siente frente a la ausencia de su hijo, lo que extraña, lo que le preocupa, lo que le genera tristeza y lo que representa para ella su rol materno.
  Esta actividad favorece la expresión del malestar emocional asociado a la separación materno-filial y permite que la tristeza no permanezca contenida de manera silenciosa.

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le preocupa?, ¿qué necesita expresar?, ¿qué le ayudaría a sentirse más tranquila?, ¿quiere hablar de su hijo?, ¿qué actividad le gustaría realizar hoy?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que Sandra pueda compartir progresivamente sus emociones sin sentir que representa una carga para los demás.

- **Caminatas acompañadas:** mantener espacios de caminata junto a su familia, de acuerdo con sus posibilidades físicas, su disposición y su nivel de cansancio.
  Esta actividad favorece la movilidad, la distracción, la regulación emocional, el contacto con el entorno y la continuidad de una actividad que ya hace parte de su dinámica familiar.

- **Actividad "Lo que puedo expresar":** elaborar una ficha o cuaderno donde Sandra pueda escribir, dibujar o señalar aquello que le preocupa, lo que le genera tristeza, lo que le produce alivio y lo que desea compartir con su familia.
  Esta actividad permite fortalecer la expresión emocional y disminuir la tendencia a guardar sus preocupaciones por miedo a incomodar o preocupar a sus seres queridos.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, caminata, conversación familiar, televisión, pausas de tranquilidad, actividades de memoria y momentos de expresión emocional.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, especialmente teniendo en cuenta las dificultades de concentración y pérdida de memoria referidas por Sandra.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, logros, esfuerzos y aspectos positivos de Sandra, incluyendo su rol como madre, su fortaleza, su deseo de salir adelante, su capacidad de expresar amor por su hijo y su valor dentro de la familia.
  Esta actividad fortalece la autoestima y permite reforzar la percepción de que, aunque atraviesa una situación difícil, sigue siendo una persona valiosa e importante.

- **Ejercicios de memoria y concentración:** realizar actividades como recordar actividades del día,

organizar objetos, completar palabras sencillas, identificar fechas importantes, clasificar elementos del hogar, leer frases cortas o realizar ejercicios escritos de atención.
Estas actividades favorecen la concentración, la memoria, la organización mental y la participación activa en tareas acordes con sus posibilidades.

- **Actividad "Pensamientos de esperanza":** construir frases sencillas que ayuden a contrarrestar ideas de desesperanza, por ejemplo: "puedo hablar de lo que siento", "mi familia puede escucharme", "mi vida tiene valor", "puedo avanzar poco a poco", "mi amor por mi hijo sigue presente".
  Esta actividad favorece la regulación emocional y permite trabajar de manera sencilla la sensación de que los problemas no tienen solución.

- **Rutina de descanso y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas como respiración lenta, música suave, conversación tranquila, lectura breve, oración o relajación corporal.
  Esta actividad favorece el descanso y puede ayudar a disminuir el estrés nocturno relacionado con la ausencia de su hijo, la falta de empleo y las molestias corporales.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio, con acompañamiento familiar.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de llanto, tristeza, estrés, irritabilidad, preocupación o dificultad para descansar.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y avances con frases como "eres importante", "tu familia te quiere", "puedes hablar de lo que sientes", "tu vida tiene valor", "estás haciendo un esfuerzo" o "no tienes que guardar todo sola".
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Aura Emilia Bermúdez		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02/06/2026
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 **Aura Emilia Bermúdez**, cuidadora principal y madre de la señora **Sandra Biviana Arboleda Bernudez**, 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 situación emocional de su hija, la tristeza asociada a la separación de su hijo, las alteraciones del sueño, la desmotivación, la percepción de carga y la dificultad para expresar abiertamente sus preocupaciones.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **33 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica una carga leve según la conclusión de la escala aplicada. Este resultado permite reconocer que, al momento de la valoración, la señora Aura Emilia no presenta indicadores de sobrecarga intensa ni afectación severa en su bienestar general; sin embargo, sí experimenta episodios ocasionales de angustia relacionados con la situación emocional de su hija, así como preocupación moderada frente al futuro, la situación económica y la forma en que puede continuar acompañándola.

Se reconoce que la señora Aura Emilia asume el cuidado desde la responsabilidad, la presencia constante y el vínculo materno. Aunque no manifiesta sentimientos frecuentes de agobio, enojo, vergüenza, pérdida de control o afectación significativa en su vida privada, social o en su salud, sí se identifica una preocupación situacional frente al estado emocional de Sandra, especialmente por la tristeza persistente, el llanto, la desmotivación y la angustia relacionada con la ausencia de su hijo.

Asimismo, se evidencia que la cuidadora no percibe una dependencia alta por parte de Sandra, lo cual sugiere que no vive el cuidado como una responsabilidad exclusiva o desbordante. Sin embargo, la situación emocional de su hija puede impactarla de manera indirecta, debido a que la relación madre-hija se encuentra atravesada por la necesidad de acompañar, contener y comprender el malestar emocional que Sandra presenta en su vida cotidiana.

De igual manera, se identifica una preocupación moderada frente al futuro y frente a la situación económica. Estos aspectos pueden generar tensión ocasional, especialmente cuando se combinan las responsabilidades del cuidado, las necesidades del hogar, el bienestar de Sandra y el acompañamiento relacionado con su hijo. Aunque la cuidadora mantiene estabilidad emocional predominante, resulta importante conservar espacios de autocuidado y expresión emocional que le permitan sostener su rol sin acumular angustia.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la preocupación o en las responsabilidades, sino también en momentos de conversación, caminatas, televisión, cercanía, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Sandra y Aura Emilia, favorecen la comunicación familiar y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente protector, afectivo y emocionalmente seguro.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Sandra, como alimentación, higiene, descanso, caminatas, conversación familiar, televisión, ejercicios de memoria, momentos de tranquilidad y espacios de expresión emocional.
  ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado y ayuda a mantener una rutina clara, estable y comprensible para la persona con discapacidad.



- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Sandra exprese tristeza, angustia, preocupación, cansancio, irritabilidad o desmotivación mediante conversación, escritura, dibujos, gestos o momentos de escucha tranquila.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a disminuir la contención interna del malestar y favorece que se sienta escuchada, acompañada y comprendida.

- **Espacio para hablar sobre su hijo:** permitir momentos tranquilos en los que Sandra pueda hablar de su hijo, expresar lo que siente frente a su ausencia y compartir sus preocupaciones sin sentirse juzgada ni presionada.
  ¿Por qué? Hablar sobre la separación materno-filial favorece la elaboración emocional de la situación y ayuda a disminuir la angustia acumulada.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, diligencias, escucha emocional o actividades familiares.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el acompañamiento puede compartirse y que la familia no tiene que asumir sola todas las cargas emocionales.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Sandra a caminar, conversar con ella, apoyarla en actividades de memoria, ayudar en diligencias o permanecer con ella durante momentos de tristeza.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a mantener equilibrio y prevenir desgaste futuro en la cuidadora.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre posibles apoyos, necesidades emocionales de Sandra, situación de su hijo, recursos disponibles, alternativas de acompañamiento y formas de fortalecer la estabilidad familiar.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor tranquilidad las posibilidades de apoyo.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como cansancio emocional, tristeza, preocupación constante, irritabilidad, dificultad para dormir, sensación de impotencia, angustia o pérdida de interés en actividades personales.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y proteger el bienestar emocional de la cuidadora.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves 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 y prevenir el aumento progresivo de la carga emocional.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupaciones, estado de ánimo, situación familiar, futuro de Sandra, cuidado del nieto, responsabilidades del hogar o dudas relacionadas con el acompañamiento.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que las preocupaciones se acumulen.

- **Manejo de la irritabilidad de Sandra:** cuando se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y proponer una actividad tranquila como caminar, ver televisión, respirar, conversar o descansar.
  ¿Por qué? Una respuesta tranquila ayuda a disminuir la tensión y favorece la regulación emocional.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como caminar, hablar, ver televisión, compartir en familia, recordar momentos significativos, conversar sobre emociones y realizar actividades tranquilas.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya cercanía, afecto y acompañamiento emocional.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, contener emocionalmente, orientar, estar pendiente, apoyar a Sandra y brindar presencia familiar.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y disminuye la sensación de insuficiencia.

- **Prevención del aumento de la carga emocional:** aunque actualmente no se identifica sobrecarga intensa, continuar observando señales como cansancio frecuente, angustia constante, tristeza, irritabilidad, preocupación por Sandra, sensación de no tener apoyo o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? La prevención permite actuar antes de que la carga afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

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

