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: Margarita de Jesús Durán de Castaño		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 18/06/2026
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 **Margarita de Jesús Durán de Castaño**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **75 años**, las dificultades ocasionales para concentrarse, la tristeza relacionada con la situación de salud de su esposo, quien presenta **hipoacusia**, la percepción de que la mayoría de sus problemas no tienen solución, la ausencia de redes de apoyo emocional externas al núcleo familiar y la necesidad de conservar espacios familiares de acompañamiento, comunicación y tranquilidad.

Actualmente, la señora Margarita cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidador principal, el señor **Darío Antonio Castaño Durán**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de apoyo familiar y acompañamiento cotidiano. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como hablar, ver televisión, salir a caminar y compartir, lo cual constituye un factor protector para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y su vinculación afectiva con el hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración la señora Margarita manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste le cuenta a su familia, expresando que su familia es su apoyo, se reconoce la existencia de una red familiar cercana y significativa. Este aspecto resulta favorable, ya que permite que pueda expresar sus emociones, preocupaciones y necesidades dentro de un entorno de confianza. La familia aparece como

su principal fuente de contención emocional, especialmente porque no se identifican redes de apoyo externas al núcleo familiar.

Asimismo, se evidencia que Margarita percibe apoyo familiar en las cosas que le gustan, manifestando que la apoyan en todo. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, su reconocimiento dentro del hogar y su sensación de acompañamiento frente a las situaciones que atraviesa. La presencia de un entorno familiar disponible resulta relevante debido a que actualmente experimenta tristeza y estrés asociados a la enfermedad de su esposo, situación que influye en su estado emocional y en la manera como interpreta algunas dificultades de su vida cotidiana.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Margarita refiere que en ocasiones presenta dificultades para concentrarse durante la realización de algunas actividades. Esta dificultad puede estar relacionada con preocupaciones familiares, especialmente por el estado de salud de su esposo, y puede incidir en su tranquilidad, organización diaria y disposición emocional. No obstante, no se reportan otras dificultades significativas para realizar actividades de su día a día, lo cual permite reconocer estabilidad funcional en su vida cotidiana.

De igual manera, se identifica que Margarita no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas o recreativas externas. Este aspecto puede relacionarse con su edad, sus rutinas familiares, su estado emocional actual o la concentración de sus actividades dentro del hogar. Sin embargo, se reconocen actividades significativas que ya forman parte de su dinámica, como hablar con la familia, ver televisión, salir a caminar y compartir, las cuales pueden continuar fortaleciéndose como espacios de bienestar, acompañamiento y tranquilidad.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, se evidencia que Margarita no suele pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realiza actividades con personas externas y no recibe apoyo emocional fuera del núcleo familiar cuando se siente triste o enojada. Esta situación muestra que su red de apoyo se encuentra centrada principalmente en el entorno familiar. Aunque esta red constituye un factor protector importante, la ausencia de vínculos externos puede limitar sus posibilidades de distracción, conversación y apoyo complementario en momentos de tristeza o preocupación.

En el área de autocuidado, Margarita refiere descansar plenamente al dormir, no sentirse cansada 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 aspectos reflejan estabilidad en hábitos básicos como sueño, descanso, energía, apetito y regulación emocional cotidiana. Esta estabilidad física representa un factor favorable dentro de su bienestar general, aunque convive con manifestaciones de tristeza asociadas a la situación familiar.

En cuanto al estado emocional, Margarita no se percibe como una carga para los demás, se considera una persona valiosa y no se muestra desmotivada frente a su futuro. Estos elementos evidencian recursos personales positivos y una autopercepción favorable. Sin embargo, refiere sentirse triste la mayor parte del día debido a la situación de salud de su esposo y manifiesta que siente que la mayoría de sus problemas no

tienen solución. Estos aspectos permiten identificar una afectación emocional relacionada con la preocupación, el estrés familiar y la percepción de dificultad frente a la situación que vive en su hogar.

Finalmente, se reconoce que Margarita cuenta con apoyo familiar, espacios de convivencia, estabilidad en hábitos de autocuidado y valoración positiva de sí misma. No obstante, también se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con la tristeza por la enfermedad de su esposo, el estrés asociado a la dinámica familiar, la concentración ocasionalmente afectada, la ausencia de redes externas y la percepción de que algunos problemas no tienen solución. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de la expresión emocional, la tranquilidad familiar, la búsqueda de alternativas sencillas frente a las preocupaciones y la conservación de actividades significativas dentro del hogar.

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

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

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, preocupación, tranquilidad, esperanza, cansancio, miedo y confianza, para que Margarita pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó tristeza relacionada con la enfermedad de su esposo y preocupación frente a algunas situaciones familiares.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Margarita pueda hablar sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué situaciones le generan tristeza, qué necesita y qué le ayuda a sentirse acompañada.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que sus emociones sean escuchadas dentro de su principal red de apoyo.

- **Actividad "Lo que me preocupa y lo que me calma":** elaborar una ficha sencilla donde Margarita pueda identificar las situaciones que le generan preocupación, especialmente relacionadas con la salud de su esposo, y las actividades o personas que le brindan tranquilidad.
  Esta actividad permite organizar emocionalmente sus preocupaciones y reconocer recursos familiares que pueden ayudarle a sentirse más acompañada.

- **Actividad "Soluciones posibles":** trabajar situaciones que Margarita perciba como difíciles, identificando alternativas pequeñas y realistas, como hablar con un familiar, pedir apoyo, descansar, salir a caminar, compartir una preocupación o dividir un problema en pasos más sencillos.
  Esta actividad ayuda a disminuir la percepción de que los problemas no tienen solución y permite fortalecer formas de afrontamiento acordes con su realidad cotidiana.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, esfuerzos y aspectos positivos de Margarita, resaltando su importancia dentro de la familia, su historia de vida, su capacidad para compartir, su fortaleza y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece su autoestima y refuerza la percepción positiva que ya tiene de sí misma.

- **Caminatas familiares:** mantener espacios de caminata junto a su familia, de acuerdo con sus posibilidades, disposición y estado de ánimo.
  Esta actividad favorece la movilidad, la distracción, la conversación, el contacto con el entorno y la continuidad de una actividad que ya hace parte de su dinámica familiar.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como hablar, ver televisión, compartir y permanecer en compañía de familiares cercanos.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la cercanía afectiva y el sentido de acompañamiento cotidiano.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene,

descanso, televisión, caminatas, conversación familiar, momentos de compartir, pausas de tranquilidad y espacios de expresión emocional.
Esta actividad brinda estructura, organización y seguridad frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y la estabilidad emocional.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como hablar con su familia, ver televisión, salir a caminar, compartir, descansar y permanecer en espacios tranquilos del hogar.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Margarita identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza dentro de su familia.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente triste, preocupada o necesita hablar.

- **Momentos de tranquilidad durante el día:** incluir espacios breves para descansar, conversar con calma, escuchar música suave, respirar despacio, ver televisión o permanecer acompañada sin exigencias.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y puede ayudar a disminuir el estrés relacionado con la situación de salud de su esposo.

- **Rutina de bienestar emocional:** establecer un momento diario para expresar cómo se siente, agradecer un aspecto positivo del día, conversar con un familiar o recordar una situación agradable.
  Esta actividad fortalece la estabilidad emocional y permite que la tristeza no ocupe todo el espacio de la rutina diaria.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de tristeza, preocupación, estrés, tensión emocional o cuando sienta que una situación no tiene solución.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia la apoya", "su opinión cuenta", "usted es valiosa", "puede hablar de lo que siente", "no está sola" o "su bienestar también importa".
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

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 CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Darío Antonio Castaño Durán	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 18/06/2026

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 al señor **Darío Antonio Castaño Durán**, cuidador principal de la señora **Margarita de Jesús Durán de Castaño**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente al acompañamiento que brinda a su madre, especialmente teniendo en cuenta que la Escala de Zarit refleja **ausencia de sobrecarga**, aunque se identifican preocupaciones relacionadas con el futuro de su familiar, la situación económica, la posibilidad de que su madre dependa de él en algunas situaciones y la responsabilidad asumida dentro del entorno familiar.

Teniendo en cuenta que el cuidador obtuvo un puntaje de **36 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **ausencia de sobrecarga** según los puntos de referencia de la escala. Este resultado permite reconocer que Darío Antonio no percibe el cuidado como una carga significativa ni manifiesta afectaciones importantes en su salud, vida privada, vida social o relaciones familiares. La dinámica de acompañamiento se encuentra integrada dentro de las responsabilidades familiares sin generar, al momento de la valoración, una percepción de desgaste severo.

Se reconoce que Darío Antonio asume el cuidado desde el compromiso, la responsabilidad y el vínculo familiar con su madre. No se evidencian sentimientos frecuentes de tensión, vergüenza, enojo, agobio, pérdida de control o incomodidad frente al cuidado. Estos aspectos reflejan una adecuada adaptación al rol, así como una convivencia que se desarrolla en un entorno familiar estable, donde el acompañamiento hace parte de la dinámica cotidiana.

Asimismo, se identifica que el cuidador no refiere afectación significativa de su vida social ni de sus espacios personales debido al cuidado. Este elemento muestra que, hasta el momento, conserva equilibrio entre el apoyo brindado a su madre y el desarrollo de otros ámbitos de su vida. Sin embargo, algunas respuestas de la escala permiten reconocer áreas sensibles, especialmente la preocupación por el futuro de Margarita, la percepción de que ella podría requerir su apoyo en determinadas situaciones y la necesidad de mantener organización familiar ante posibles cambios.

De igual manera, se evidencia una preocupación económica importante, expresada en la percepción de no disponer de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de cubrir otros gastos. Este aspecto representa el principal factor de tensión dentro de la valoración del cuidador, ya que las responsabilidades económicas

del hogar y las necesidades asociadas al cuidado pueden generar preocupación, aunque no se traduzcan en una sobrecarga global.

También se identifican puntuaciones intermedias relacionadas con la posibilidad de que Margarita espere su apoyo dentro del entorno familiar y con la percepción de que en algunas ocasiones podría hacer más por ella. Estos elementos reflejan sentido de responsabilidad y compromiso, pero no una autoexigencia intensa. La dinámica de cuidado se mantiene estable, aunque resulta importante conservar estrategias preventivas para evitar que futuras preocupaciones económicas, familiares o emocionales aumenten la carga.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el acompañamiento no se centre únicamente en responsabilidades o preocupaciones, sino también en momentos de conversación, televisión, caminatas, compartir familiar, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Margarita y Darío Antonio, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten conservar una dinámica familiar protectora y equilibrada.

- **Organización de rutinas diarias:** mantener una rutina sencilla donde se registren actividades de Margarita, como alimentación, higiene, descanso, televisión, caminatas, conversaciones familiares, momentos de compartir y pausas 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 Margarita exprese tristeza, preocupación, estrés o sensación de dificultad 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 escuchada y acompañada.

- **Acompañamiento frente a la tristeza por la enfermedad de su esposo:** brindar espacios de escucha donde Margarita pueda hablar sobre la situación de salud de su esposo, lo que le preocupa y cómo esta situación influye en su estado de ánimo.
  ¿Por qué? Hablar sobre esta preocupación permite disminuir la carga emocional y favorece que no viva la tristeza de manera silenciosa.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, personas cercanas, vecinos o instituciones que puedan brindar apoyo emocional, compañía, conversación, orientación o acompañamiento ocasional.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el acompañamiento puede compartirse y que Margarita puede contar con más personas además de su cuidador principal.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Margarita a caminar, conversar con ella, compartir televisión, realizar una diligencia o permanecer con ella durante un momento del día.
  ¿Por qué? Mantener apoyos distribuidos ayuda a conservar el equilibrio familiar y prevenir futuras cargas.

- **Manejo de la idea de "no hay solución":** acompañarla a identificar alternativas sencillas frente a una preocupación, preguntando qué puede hacer, a quién puede acudir o qué paso pequeño puede intentar.
  ¿Por qué? Esta estrategia favorece el afrontamiento y ayuda a disminuir pensamientos rígidos frente a las dificultades.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Margarita, la situación de su esposo, los apoyos disponibles, los recursos familiares y las formas de acompañamiento que podrían requerirse más adelante.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor tranquilidad las responsabilidades familiares.

- **Manejo de la presión 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 mejor las responsabilidades del hogar.

- **Cuidado de la salud emocional del cuidador:** aunque no existe sobrecarga significativa, continuar observando señales como preocupación constante, cansancio, irritabilidad, dificultad para descansar, sensación de no saber qué hacer o reducción de espacios personales.
  ¿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, orar o dedicar tiempo a sus propios intereses.
  ¿Por qué? El autocuidado permite sostener una dinámica de apoyo equilibrada y saludable.

- **Espacios de expresión emocional para el cuidador:** permitir momentos para hablar sobre preocupaciones económicas, futuro de Margarita, situación familiar, 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 hablar, ver televisión, salir a caminar, compartir en familia y realizar actividades tranquilas dentro del hogar.
  ¿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 cuidador, como acompañar, escuchar, apoyar a su madre, respetar su autonomía, estar pendiente, conversar con ella y sostener la dinámica 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 ausencia de sobrecarga, continuar observando cambios en la convivencia, aumento de responsabilidades, preocupación frecuente por el futuro, presión económica o sensación de mayor exigencia.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar que aparezca desgaste emocional en el futuro.

