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: Maria Gabriela Bedoya de Ramirez		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/05/2026
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 a la señora **María Gabriela Bedoya de Ramírez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y personal, teniendo en cuenta su edad, el proceso de duelo por la pérdida de su esposo durante la pandemia, la tristeza persistente, las dificultades ocasionales de concentración, los momentos de desánimo, la preocupación por la caída del cabello y la necesidad de continuar fortaleciendo sus redes de apoyo.

Actualmente, la señora María Gabriela cuenta con el apoyo de sus hijos, a quienes acude cuando se siente triste o presenta alguna dificultad. También cuenta con vínculos de apoyo por fuera de su familia, con quienes conversa, comparte y realiza actividades como salir a caminar con el perro. Estos recursos representan factores protectores importantes para su bienestar emocional y social.

Teniendo en cuenta que durante la valoración se evidenció una carga emocional significativa asociada al duelo por la pérdida de su esposo, se recomienda promover espacios de escucha activa, conversación tranquila y acompañamiento afectivo, donde la usuaria pueda expresar sus sentimientos, recordar experiencias significativas y hablar de su tristeza sin sentirse juzgada ni presionada.

Asimismo, se recomienda mantener actividades significativas como salir a comer, hablar con sus hijos, ver televisión, compartir en familia, conversar con personas cercanas y realizar caminatas cortas con el perro, ya que estas acciones favorecen la compañía, la distracción, la integración social y el fortalecimiento emocional.

De igual manera, se sugiere implementar actividades sencillas que favorezcan la concentración, la memoria y la motivación, especialmente en los momentos en que refiere que “la mente no le da” o que no tiene ánimo de hacer nada. Estas actividades deben realizarse de manera tranquila, sin exigencias excesivas y respetando su estado emocional.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante su valor personal, su historia de vida, sus capacidades y la importancia que tiene dentro de su familia, teniendo en cuenta que conserva una autopercepción positiva, no se siente una carga para los demás y reconoce el apoyo de sus seres queridos.

- **Sopa de letras de bienestar, familia y recuerdos significativos:** realizar una sopa de letras con palabras relacionadas con apoyo emocional, familia, duelo y actividades agradables.

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

FAMILIA, HIJOS, APOYO, ESPOSO, RECUERDOS, CALMA, PERRO, CAMINAR, COMPARTIR, TELEVISIÓN, VALOR, ESPERANZA, DESCANSO, BIENESTAR, CONVERSAR, FORTALEZA.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas o imágenes con emociones como alegría, tristeza, nostalgia, calma, cansancio, preocupación y esperanza, para que la señora María Gabriela pueda identificar cómo se siente durante el día.

Esta actividad facilita la expresión emocional y permite reconocer los momentos en los que necesita mayor acompañamiento.

- **Espacio de recuerdo y duelo:** permitir que la usuaria hable sobre su esposo, recuerde momentos importantes, comparta fotografías, historias o experiencias significativas de su vida familiar. Esta actividad favorece la elaboración emocional del duelo y permite que se sienta escuchada y acompañada.

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué recuerdo bonito quiere compartir?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿quiere hablar con sus hijos?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquila? Esta actividad fortalece la comunicación familiar y favorece la expresión de sentimientos.

- **Caminatas cortas con el perro:** continuar promoviendo caminatas breves y seguras con el perro, de acuerdo con su estado físico, ánimo y disposición. Esta actividad favorece la distracción, la movilidad, la interacción social y el bienestar emocional.

- **Actividad "Lo que me da tranquilidad":** elaborar una lista con actividades, personas o momentos que le generen bienestar, como hablar con sus hijos, salir a comer, ver televisión, conversar, caminar con el perro, compartir con personas cercanas o descansar. Esta actividad permite identificar recursos personales y sociales que pueden ayudarle en momentos de tristeza.

- **Cuaderno de recuerdos y gratitud:** utilizar un cuaderno para escribir o registrar recuerdos significativos, frases positivas, nombres de personas importantes o momentos agradables del día. Esta actividad favorece la expresión emocional, la memoria autobiográfica y el reconocimiento de experiencias positivas.

- **Ejercicios de memoria y concentración:** realizar actividades como asociación de imágenes, clasificación de objetos, lectura de frases cortas, completar palabras, recordar nombres de familiares o conversar sobre recuerdos importantes. Estas actividades favorecen la concentración y ayudan a mantener activa su memoria.

- **Rutina diaria sencilla:** organizar una rutina que incluya alimentación, descanso, televisión, conversación familiar, caminata con el perro, actividad tranquila, contacto con personas cercanas y momentos de relajación. Esta actividad brinda estructura, estabilidad y motivación en la vida cotidiana.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en posición cómoda, inhalando suavemente, sosteniendo unos segundos y exhalando despacio, acompañadas de música suave, oración o conversación tranquila.

Esta actividad puede realizarse en momentos de tristeza, nostalgia, cansancio o preocupación.

- **Actividad "Reconozco mi valor":** promover que la familia le exprese palabras de afecto, reconocimiento y apoyo, resaltando su historia de vida, sus capacidades, su fortaleza y la importancia que tiene para sus hijos.
  Esta actividad contribuye a fortalecer su autoestima y su percepción positiva de sí misma.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Didier Aldery Ramírez Bedoya	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/05/2026

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 al señor **Didier Aldery Ramírez Bedoya**, cuidador principal de la señora **María Gabriela Bedoya de Ramírez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el acompañamiento y cuidado de su madre.

Teniendo en cuenta que el cuidador obtuvo un puntaje de **47 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, se identifica la presencia de **sobrecarga ligera**, asociada principalmente a la preocupación por la soledad de su madre, la percepción de dependencia, las preocupaciones económicas, la incertidumbre frente al futuro y la autoexigencia relacionada con sentir que debería hacer más o que podría cuidar mejor.

Se reconoce que el señor Didier Aldery asume el cuidado de su madre desde el compromiso afectivo, el sentido de responsabilidad y el vínculo filial. Sin embargo, se considera importante fortalecer estrategias de organización familiar, distribución de responsabilidades, autocuidado y expresión emocional, con el fin de prevenir que la carga aumente y afecte su bienestar.

Asimismo, se recomienda mantener espacios de diálogo entre los hijos y familiares cercanos, con el propósito de organizar el acompañamiento de la señora María Gabriela, teniendo en cuenta que actualmente vive sola y que la pérdida de su esposo continúa teniendo un impacto emocional importante en su vida cotidiana.

De igual manera, se sugiere que el cuidador reconozca que acompañar a su madre no implica resolver todas sus necesidades de manera individual ni asumir la responsabilidad de forma perfecta. Es importante que pueda apoyarse en la red familiar y conservar espacios propios de descanso, vida personal y tranquilidad.

Finalmente, se recomienda fortalecer el acompañamiento emocional hacia la señora María Gabriela, especialmente en momentos de tristeza, nostalgia o llanto, desde una actitud de escucha, paciencia, comprensión y validación emocional.

- **Organización familiar del acompañamiento:** elaborar un calendario familiar donde se registren visitas, llamadas, salidas, acompañamiento a citas, compras, actividades recreativas y momentos de conversación con la señora María Gabriela.
  ¿Por qué? Permite distribuir responsabilidades entre los hijos y disminuir la sensación de que el cuidado recae principalmente en una sola persona.

- **Actividad "Mi red de apoyo familiar":** realizar un listado con hijos, familiares, vecinos, amigos o personas cercanas que puedan brindar compañía, apoyo emocional o ayuda ocasional a la señora María Gabriela.
  ¿Por qué? Ayuda a reconocer los apoyos disponibles y a organizar mejor la red de cuidado.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como llamar a la señora María Gabriela, visitarla, acompañarla a caminar con el perro, salir a comer, ver televisión con ella o estar pendiente de alguna necesidad específica.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades disminuye la carga emocional y favorece la corresponsabilidad familiar.

- **Manejo de la preocupación por la soledad:** conversar en familia sobre estrategias para que la señora María Gabriela se sienta más acompañada, como llamadas frecuentes, visitas programadas, salidas cortas o contacto con personas cercanas.
  ¿Por qué? La soledad es uno de los factores que más preocupa al cuidador y puede afectar el bienestar emocional de la usuaria.

- **Acompañamiento en el proceso de duelo:** permitir que la señora María Gabriela hable sobre su esposo, escuchándola con calma, sin presionarla ni minimizar su tristeza.
  ¿Por qué? La escucha respetuosa favorece la elaboración del duelo y fortalece el vínculo familiar.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar no significa hacerlo todo perfecto ni estar disponible en todo momento.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a reducir la culpa, la presión emocional y la sensación de no estar haciendo lo suficiente.

- **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.

- **Pausas de autocuidado para el cuidador:** reservar momentos para descansar, compartir con su propio núcleo familiar, caminar, escuchar música, orar, conversar o realizar actividades personales agradables.
  ¿Por qué? Mantener espacios personales ayuda a prevenir el agotamiento y favorece el equilibrio emocional.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre preocupación, cansancio, tristeza, temor frente al futuro o sensación de responsabilidad frente al cuidado de su madre. ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga se viva en silencio.

- **Identificación de señales de sobrecarga:** reconocer señales como cansancio frecuente, irritabilidad, tristeza, preocupación constante, dificultad para descansar, presión económica o sensación de no poder sostener el cuidado por mucho tiempo.
  ¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la sobrecarga aumente.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidador, como acompañar, llamar, visitar, escuchar, gestionar apoyos, estar pendiente de su madre y brindarle afecto.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos ayuda a disminuir la autoexigencia y fortalecer la seguridad en el rol de cuidador.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como salir a comer, hablar, ver televisión, compartir en familia, caminar con el perro o realizar visitas familiares.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo materno-filial y permiten que el cuidado también incluya compañía, afecto y bienestar.

