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: Héctor Hoyos Escobar	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 05/06/2026

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 **Héctor Hoyos Escobar**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad de **74 años**, las dificultades de concentración, las limitaciones para realizar actividades cotidianas asociadas a su discapacidad física, la dificultad para expresar lo que siente, la tristeza persistente, la desmotivación frente al futuro, la percepción de sentirse una carga para los demás, las alteraciones en el descanso, la irritabilidad reciente y el cansancio ocasional relacionado con su condición.

Actualmente, el señor Héctor cuenta con el acompañamiento de su esposa y cuidadora principal, la señora **Marleny de Jesús Giraldo de Hoyos**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de cuidado, apoyo familiar y acompañamiento cotidiano. Se identifica que dentro del entorno familiar comparte actividades como hablar, ver televisión, compartir y escuchar música, lo cual refleja la existencia de espacios de convivencia y acompañamiento dentro del hogar. Estos espacios constituyen un factor protector, aunque también se evidencia que el señor Héctor presenta dificultad para expresar abiertamente sus emociones cuando se siente triste o atraviesa algún problema.

Teniendo en cuenta que durante la valoración se identificó que el señor Héctor no suele contarle a su familia cuando tiene algún problema o se siente triste, se reconoce una dificultad importante en la expresión emocional. Esta situación puede hacer que parte de su malestar se viva de manera

silenciosa, sin que su familia logre identificar completamente la intensidad de su tristeza, preocupación o desmotivación. La dificultad para expresar lo que siente puede estar relacionada con su estado emocional actual, con la forma en que asume su discapacidad física y con la percepción de sentirse una carga para los demás.

Asimismo, se evidencia que el señor Héctor presenta dificultades para concentrarse y para realizar algunas actividades de la vida diaria debido a su discapacidad física. Estas limitaciones tienen un impacto directo en su autonomía, en su rutina cotidiana, en su sensación de independencia y en la manera como se proyecta hacia el futuro. La pérdida o disminución de funcionalidad puede generar sentimientos de tristeza, frustración, irritabilidad y desánimo, especialmente cuando percibe que ya no puede realizar actividades como antes o cuando requiere mayor apoyo de otras personas.

De igual manera, se identifica que el señor Héctor no manifiesta interés actual en participar en actividades o deportes. Este aspecto puede estar relacionado con el desánimo, la discapacidad física, el cansancio, la baja motivación y la reducción de posibilidades que percibe en su vida diaria. Sin embargo, se registra que mantiene contacto con una persona externa a la familia, específicamente con la empleada del taller, con quien conversa. Este vínculo permite reconocer que no se encuentra completamente aislado, aunque también se evidencia que no recibe apoyo emocional externo cuando se siente triste o enojado.

En el área de autocuidado, se observan varios elementos de afectación. El señor Héctor refiere no descansar plenamente al dormir, sentirse más irritable de lo habitual, cansarse con mayor facilidad en algunos momentos debido a su discapacidad y despertarse durante la noche algunas veces. Estos aspectos muestran que su bienestar físico y emocional se encuentra afectado, especialmente en relación con el sueño, la energía diaria, la tolerancia emocional y la disposición para participar en actividades cotidianas.

En cuanto al estado emocional, el señor Héctor se reconoce como una persona valiosa y no considera que la mayoría de sus problemas no tengan solución, lo cual refleja la presencia de recursos personales importantes. No obstante, también refiere sentirse triste la mayor parte del día, desmotivado frente a su futuro y en algunos momentos como una carga para los demás. Estos elementos evidencian una afectación emocional significativa, estrechamente relacionada con la discapacidad física, la pérdida de autonomía, la dificultad para expresar su malestar y la forma silenciosa en la que viene afrontando su situación.

Finalmente, se reconoce que el señor Héctor cuenta con apoyo familiar y con espacios de convivencia dentro del hogar; sin embargo, también se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con tristeza persistente, desmotivación, dificultad para comunicar emociones, alteraciones en el descanso, irritabilidad, cansancio, limitaciones funcionales y sensación de carga. Estos aspectos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de la expresión emocional, la recuperación de actividades significativas, la organización de rutinas, el

reconocimiento de su valor personal y la construcción de espacios donde pueda hablar de su malestar sin sentirse juzgado ni una carga para su familia.

.

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

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

HÉCTOR, FAMILIA, ESPOSA, MARLENY, APOYO, HABLAR, TELEVISIÓN, MÚSICA, COMPARTIR, CALMA, VALOR, ÁNIMO, DESCANSO, ESCUCHA, CONFIANZA, CUIDADO, FUTURO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones

como tristeza, calma, enojo, preocupación, cansancio, tranquilidad, desánimo, esperanza y confianza, para que el señor Héctor pueda identificar cómo se siente durante el día.
Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó que no suele comunicar a su familia cuando tiene un problema o se siente triste.

- **Actividad "Lo que siento y no digo":** elaborar una ficha o cuaderno donde el señor Héctor pueda escribir, señalar o expresar con palabras sencillas aquello que le preocupa, lo que le produce tristeza, lo que le genera cansancio y lo que le cuesta decirle a su familia.
  Esta actividad permite disminuir la carga emocional silenciosa y facilita que su familia comprenda mejor sus necesidades afectivas.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Héctor pueda hablar sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué le genera desmotivación, qué necesita y qué actividades le ayudan a sentirse acompañado.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que el malestar emocional no permanezca oculto o acumulado.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, logros, esfuerzos y aspectos positivos del señor Héctor, resaltando su importancia dentro de la familia, su historia de vida, su capacidad para compartir y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece su autoestima y ayuda a contrarrestar la percepción de sentirse una carga para los demás.

- **Actividad "Pequeños pasos para mi bienestar":** construir una ficha con acciones sencillas que pueda realizar durante la semana, como conversar con su esposa, escuchar música, descansar, compartir un momento en familia, ver televisión acompañado o expresar una emoción.
  Esta actividad permite trabajar la desmotivación frente al futuro desde metas pequeñas, cercanas y posibles.

- **Rutina de actividades tranquilas:** organizar actividades suaves dentro del hogar, como escuchar música, ver televisión, conversar, compartir en familia, realizar respiraciones lentas o permanecer en un ambiente tranquilo.
  Esta actividad favorece el bienestar emocional y permite mantener participación sin exigir esfuerzos físicos elevados.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, música, conversación familiar, pausas de tranquilidad, momentos de expresión emocional y actividades acordes con su condición física.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y la estabilidad emocional.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme acompañado":** elaborar una ficha con personas, actividades o espacios que le generen tranquilidad, como hablar con su esposa, escuchar música, compartir con la familia, conversar con alguien de confianza o descansar en un ambiente calmado.
  Esta actividad permite identificar recursos de apoyo emocional dentro de su entorno cotidiano.

- **Momentos de descanso durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, irritabilidad, baja concentración o poca disposición para realizar actividades.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a disminuir el malestar asociado a la discapacidad física.

- **Rutina de sueño y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas como escuchar música suave, conversar tranquilamente, evitar preocupaciones antes de dormir, realizar respiraciones lentas y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece el descanso y puede ayudar a disminuir la sensación de no dormir plenamente y los despertares nocturnos ocasionales.

- **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 irritabilidad, tristeza, preocupación, cansancio, dificultad para dormir o desmotivación.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia lo acompaña", "su opinión cuenta", "usted es valioso", "puede hablar de lo que siente", "no es una carga" o "estamos con usted".
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Marleny de Jesús Giraldo de Hoyos	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 05/06/2026

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 **Marleny de Jesús Giraldo de Hoyos**, cuidadora principal y esposa del señor **Héctor Hoyos Escobar**, 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**, la alta percepción de dependencia de su esposo, el temor frente al futuro, la afectación en su vida social, la preocupación económica, la inseguridad en algunas situaciones del cuidado y el impacto emocional asociado a las reacciones verbales agresivas de su esposo.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **50 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, aunque la señora Marleny refiere sentirse bien en términos generales, el cuidado de su esposo representa una carga importante en áreas específicas, especialmente por la dependencia que percibe en Héctor, la responsabilidad constante de ser su principal apoyo, la preocupación frente al futuro y el impacto que el cuidado ha tenido sobre su vida social.

Se reconoce que la señora Marleny asume el cuidado desde el compromiso, la responsabilidad y la permanencia en el vínculo de pareja. Sin embargo, también se identifican elementos emocionales relevantes, ya que la cuidadora refiere tristeza en ocasiones por las reacciones agresivas verbales de su esposo. Este aspecto le da un peso especial a la dinámica de cuidado, debido a que el acompañamiento no solo implica responder a necesidades físicas o funcionales, sino también sostener una convivencia donde algunas expresiones verbales generan dolor emocional.

Asimismo, se evidencia que Marleny percibe que su esposo depende mucho de ella y que espera su cuidado como si fuera la principal persona con la que cuenta. Esta situación refuerza la sensación de responsabilidad constante y puede disminuir sus espacios personales, sociales y de descanso. También se identifica una afectación importante en su vida social, lo cual indica que el cuidado ha limitado algunos espacios de relación, participación y tiempo propio.

De igual manera, se observan preocupaciones relacionadas con la situación económica y cierta inseguridad sobre qué hacer en algunos momentos del cuidado. Aunque no se evidencian puntajes altos en pérdida total de control, afectación fuerte de salud, agobio permanente o deseo de delegar completamente el cuidado, sí se identifica una carga real y sostenida que se concentra en la dependencia de Héctor, el temor por su futuro, la afectación social y el malestar emocional asociado a la convivencia.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en responsabilidades, dependencia o tensión emocional, sino también en momentos de conversación, música, televisión, descanso, escucha, respeto y tranquilidad. Estos espacios pueden fortalecer el vínculo entre Héctor y Marleny, favorecer la estabilidad emocional de ambos y permitir que la dinámica de cuidado conserve un componente

afectivo y protector, sin desconocer la necesidad de cuidar también el bienestar emocional de la cuidadora.

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

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Héctor exprese tristeza, preocupación, cansancio, desmotivación o sensación de carga mediante conversación tranquila, palabras sencillas, gestos, dibujos o momentos de escucha.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y disminuye la posibilidad de que el malestar permanezca oculto.

- **Manejo de la tristeza y desmotivación de Héctor:** cuando se observe triste o desmotivado, propiciar un ambiente tranquilo, escuchar sin presionar, validar lo que siente y acompañarlo en actividades suaves como música, conversación o televisión compartida.
  ¿Por qué? Una respuesta calmada y cercana favorece la contención emocional y disminuye la sensación de soledad.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, personas cercanas, vecinos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, diligencias, relevo o apoyo emocional.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que la responsabilidad no debe recaer únicamente sobre Marleny.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Héctor mientras ve televisión, conversar con él, apoyar diligencias, estar pendiente durante un momento del día o ayudar en tareas del hogar.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga y permite que la cuidadora recupere espacios de descanso y vida social.

- **Manejo del temor frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades de Héctor, su salud, sus rutinas, los apoyos disponibles y las personas que podrían acompañar el proceso de cuidado en caso de ser necesario.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor claridad las responsabilidades familiares.

- **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 mejor las responsabilidades del hogar.

- **Cuidado de la vida social de la cuidadora:** identificar espacios seguros y posibles para que Marleny pueda conversar con otras personas, visitar familiares, asistir a actividades personales o mantener contacto con su red cercana.
  ¿Por qué? Recuperar espacios sociales ayuda a disminuir la carga emocional y protege su bienestar personal.

- **Manejo de reacciones verbales agresivas:** cuando se presenten expresiones verbales que generen malestar, procurar tomar distancia emocional momentánea, evitar discusiones prolongadas, retomar el diálogo cuando exista más calma y buscar apoyo si estas situaciones se repiten o aumentan.
  ¿Por qué? Proteger la salud emocional de la cuidadora es fundamental para que el cuidado no se convierta en una fuente constante de dolor o tensión.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como tristeza frecuente, llanto, cansancio emocional, irritabilidad, preocupación constante, aislamiento social, sensación de no tener apoyo o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y prevenir el aumento de la sobrecarga.

- **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 agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar físico y emocional, y previenen el aumento progresivo de la carga.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre el cansancio, las reacciones verbales de Héctor, la preocupación por el futuro, la situación económica, la afectación de su vida social y las responsabilidades del cuidado.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que las preocupaciones se acumulen.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como hablar, escuchar música, ver televisión, compartir en familia y realizar actividades tranquilas dentro del hogar.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya cercanía, afecto y tranquilidad.

- **Actividad “Reconozco mi esfuerzo”:** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como

cuidadora, como acompañar, escuchar, estar pendiente, sostener la rutina, brindar apoyo, cuidar a su esposo y permanecer presente en el proceso.
¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y permite valorar el acompañamiento que realiza diariamente.

- **Prevención del aumento de la sobrecarga:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga ligera, continuar observando señales como cansancio frecuente, tristeza constante, afectación de la vida social, preocupación económica, temor frente al futuro, sensación de dependencia excesiva o malestar por la convivencia.
  ¿Por qué? La prevención permite actuar antes de que la carga aumente y afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

