Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **PLAN DE INTERVENCIÓN**	Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Fecha: 14-03-2026

Nombre del usuario: KELLY MERA MARTINEZ

Documento de identidad del Usuario: 1055831011

Teléfono de contacto: 3143101965

Dirección completa: CARRERA 6 N° 6-24

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzman

Profesión: Psicóloga

Objetivos:

Disminuir el malestar emocional de la usuaria mediante la identificación, análisis y modificación de conductas y pensamientos asociados al conflicto con la figura paterna, favoreciendo la adquisición de estrategias de afrontamiento adaptativas en el marco de una intervención breve. Así mismo, promover el establecimiento de límites claros frente a las demandas familiares, reduciendo la percepción de sobrecarga emocional y fortaleciendo el autocontrol conductual, con el fin de mejorar su bienestar psicológico y funcionalidad en el corto plazo, en coherencia con la estrategia de acompañamiento.

Técnicas a utilizar:

Se implementarán técnicas propias del enfoque conductual orientadas al cumplimiento de la estrategia de acompañamiento, tales como el análisis funcional de la conducta (identificación de antecedentes, conducta y consecuencias), identificación de pensamientos automáticos asociados al malestar, entrenamiento en establecimiento de límites, técnicas de autocontrol y regulación emocional, así como retroalimentación terapéutica dirigida al fortalecimiento de conductas adaptativas.
Se prioriza el uso de estrategias prácticas, directivas y centradas en el aquí y el ahora, que faciliten la implementación de cambios conductuales concretos en la vida cotidiana de la usuaria.

Actividades a desarrollar:

Se desarrollará un proceso de identificación de las situaciones específicas que generan malestar emocional en la interacción con su padre, analizando las respuestas conductuales y cognitivas asociadas. A partir de ello, se orientará a la usuaria en la comprensión de cómo sus pensamientos influyen en sus emociones y comportamientos, facilitando la identificación de patrones desadaptativos.

Se brindará psicoeducación breve sobre manejo conductual de emociones, establecimiento de límites y afrontamiento de situaciones familiares estresantes. Asimismo, se realizará entrenamiento en respuestas alternativas, como la comunicación asertiva y la delimitación de responsabilidades frente al rol de cuidado, promoviendo conductas más funcionales. Durante el proceso, se reforzarán los recursos personales y sociales identificados, especialmente el apoyo de su madre y pareja, como estrategias de afrontamiento positivo dentro de la intervención.

Tareas:

Se asigna a la usuaria el registro estructurado de situaciones que generen malestar emocional, identificando antecedentes, pensamientos, emociones y conductas, con el fin de aumentar la conciencia sobre sus patrones de respuesta.
Se indica la implementación de al menos un límite concreto frente a las demandas de la figura paterna, evaluando su impacto en la disminución de la sobrecarga emocional. Así mismo, se propone la práctica de técnicas de regulación emocional (como pausas conductuales o respiración consciente) en momentos de tensión.
Adicionalmente, se sugiere la realización de actividades de autocuidado durante la semana y el fortalecimiento de su red de apoyo, promoviendo la expresión emocional con personas significativas. Estas tareas serán objeto de seguimiento en próximos encuentros, en coherencia con la estrategia de acompañamiento establecida.

Canalización: Si___ NO: X
Área a la que se canalizó: _____



_____
YURY MARCELA GAVIRIA GUZMAN
PSICOLOGA (PIC)
CC1006028381
T.P: 306348