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: 20-03-2026

Nombre del usuario: ANYI LORENA MARTINEZ

Documento de identidad del Usuario: 1007323542

Teléfono de contacto: 3108234031

Dirección completa: CARRERA 4 N° 12-32

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzman

Profesión: Psicóloga

Objetivos:
Fortalecer la regulación emocional de la usuaria mediante la identificación y modificación de patrones conductuales y cognitivos asociados a las fluctuaciones en su estado de ánimo, favoreciendo la estabilidad emocional en el corto plazo.
Asimismo, promover el reconocimiento de factores desencadenantes relacionados con su historia personal y experiencias previas, facilitando el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas que le permitan responder de manera más funcional ante situaciones de malestar. De igual manera, se busca disminuir conductas de riesgo como la automedicación sin supervisión profesional y fortalecer conductas de autocuidado, apoyo social y adherencia al proceso terapéutico, en el marco de una intervención breve orientada al acompañamiento psicológico.

Técnicas a utilizar:
Se implementarán técnicas del enfoque conductual orientadas al manejo de la sintomatología emocional actual, tales como el análisis funcional de la conducta (identificación de antecedentes, respuestas emocionales y consecuencias), identificación y reestructuración de pensamientos automáticos, entrenamiento en regulación emocional y autocontrol, así como retroalimentación terapéutica enfocada en la modificación de conductas desadaptativas. Se incorporarán estrategias de monitoreo del estado de ánimo, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y control de impulsos, así como el establecimiento de rutinas conductuales que favorezcan la estabilidad emocional. Se priorizará el uso de técnicas prácticas, estructuradas y orientadas al cambio observable en el comportamiento de la usuaria.

Actividades a desarrollar:
Se realizará identificación de las situaciones que generan cambios en el estado emocional de la usuaria, analizando los factores desencadenantes, pensamientos asociados y respuestas conductuales. A partir de ello, se trabajará en la comprensión de

la relación entre pensamiento, emoción y conducta, facilitando la toma de conciencia sobre sus patrones de respuesta.

Se desarrollará psicoeducación sobre regulación emocional, fluctuaciones del estado de ánimo y manejo del estrés, orientada a disminuir la incertidumbre frente a sus cambios emocionales. Asimismo, se abordará la identificación de pensamientos asociados a su historia de vida que puedan estar influyendo en su malestar actual, promoviendo interpretaciones más adaptativas. Se realizará entrenamiento en habilidades específicas como el control de impulsos, la tolerancia al malestar y la implementación de conductas alternativas frente a estados emocionales intensos. De igual manera, se reforzarán conductas protectoras como la búsqueda de apoyo en su red familiar, el fortalecimiento de su rol materno y la adherencia a procesos terapéuticos formales.

Tareas:
Se asigna a la usuaria el registro diario de su estado de ánimo, identificando situaciones desencadenantes, pensamientos, emociones y conductas asociadas, con el fin de favorecer la autorobservación y el reconocimiento de patrones emocionales.
Se indica la práctica de técnicas de regulación emocional, tales como ejercicios de respiración, pausas conductuales o distracción dirigida, especialmente en momentos de malestar intenso.
Asimismo, se propone la suspensión de la automedicación sin supervisión profesional y la búsqueda de orientación médica en caso de requerir manejo farmacológico.
Se sugiere la implementación de rutinas de autocuidado (descanso, alimentación, actividades agradables) y el fortalecimiento del apoyo social mediante la comunicación con su esposo, madre u otras personas significativas. Finalmente, se recomienda el compromiso con el proceso terapéutico, asistiendo a los encuentros programados como parte fundamental de la estrategia de acompañamiento.

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



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