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: OSMAIDER CUELLAR

Documento de identidad del Usuario: 1007468283

Teléfono de contacto: 3205512332

Dirección completa: CALLE 2 N° 3-7

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzman

Profesión: Psicóloga

Objetivos:
Disminuir los niveles de ansiedad, estrés y preocupación del usuario mediante la identificación y modificación de pensamientos y conductas asociados a la percepción de inestabilidad laboral y carga económica, favoreciendo respuestas más adaptativas frente a su situación actual. Asimismo, fortalecer habilidades de afrontamiento orientadas al manejo del estrés, el control de pensamientos anticipatorios negativos y la regulación de la tensión emocional, promoviendo un mayor equilibrio en su funcionamiento cotidiano. De igual manera, se busca fortalecer conductas de autocuidado, organización y afrontamiento activo, en el marco de una intervención breve centrada en la situación problema y en coherencia con la estrategia de acompañamiento psicosocial.

Técnicas a utilizar:
Se implementarán técnicas del enfoque conductual orientadas al manejo del estrés y la ansiedad, tales como el análisis funcional de la conducta (identificación de antecedentes, pensamientos, emociones y respuestas conductuales), identificación y reestructuración de pensamientos automáticos asociados a la preocupación por la estabilidad laboral, y entrenamiento en habilidades de afrontamiento.

Se incorporarán técnicas de regulación emocional, control de la activación fisiológica (respiración consciente, pausas conductuales), así como retroalimentación terapéutica enfocada en el reconocimiento de patrones desadaptativos y el fortalecimiento de conductas más funcionales. Se priorizarán estrategias prácticas, estructuradas y aplicables a su contexto laboral y cotidiano, orientadas a la disminución de la respuesta de estrés.

Actividades a desarrollar:
Se realizará identificación de las situaciones que generan mayor preocupación y ansiedad en el usuario, especialmente aquellas relacionadas con el temor a la pérdida

del empleo y la carga económica, analizando los pensamientos recurrentes y las respuestas conductuales asociadas.

Se trabajará en la identificación de pensamientos anticipatorios negativos y su influencia en el aumento de la ansiedad, promoviendo la construcción de interpretaciones más realistas y funcionales frente a su situación laboral. Se brindará psicoeducación sobre el estrés, la ansiedad y su relación con factores laborales y económicos, facilitando la comprensión de su experiencia emocional.
Asimismo, se desarrollará entrenamiento en habilidades de afrontamiento, tales como organización de actividades, manejo del tiempo, establecimiento de prioridades y estrategias para enfrentar situaciones de incertidumbre. Se reforzarán conductas adaptativas como la búsqueda de apoyo en su red cercana y el reconocimiento de sus capacidades para adaptarse a nuevas condiciones laborales.

Tareas:
Se asigna al usuario el registro de situaciones que generen preocupación o estrés, identificando pensamientos, emociones y conductas asociadas, con el fin de favorecer la toma de conciencia sobre sus patrones de respuesta. Se indica la práctica diaria de técnicas de regulación emocional, como ejercicios de respiración consciente o pausas activas, especialmente en momentos de alta tensión laboral.

Asimismo, se propone la organización de actividades diarias estableciendo prioridades, con el fin de reducir la sensación de sobrecarga. Se sugiere fortalecer el apoyo social mediante la comunicación con su madre y pareja, compartiendo sus preocupaciones como estrategia de afrontamiento emocional. Adicionalmente, se recomienda la realización de al menos una actividad de autocuidado durante la semana, orientada a la disminución del estrés. Estas tareas serán objeto de seguimiento en próximos encuentros dentro del proceso de acompañamiento.

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



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