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: LUISA FERNANDA MARULANDA

Documento de identidad del Usuario: 1055830885

Teléfono de contacto: 3176592543

Dirección completa: carrera 10b n° 12-14

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzman

Profesión: Psicóloga

Objetivos:
Brindar acompañamiento emocional a la usuaria en su proceso de adaptación a los cambios recientes en su vida, favoreciendo la identificación, expresión y validación de emociones asociadas a la separación de su entorno familiar y la transición hacia la independencia. Trabajar su autoconfianza y recursos personales, promoviendo una adaptación progresiva a su nuevo contexto social, académico y laboral, facilitando la construcción de bienestar emocional y el desarrollo de estrategias que le permitan afrontar de manera positiva esta etapa de vida.

Técnicas a utilizar:
Se implementarán técnicas propias del enfoque humanista, tales como la escucha, la empatía, la validación emocional y la aceptación incondicional positiva, generando un espacio terapéutico seguro que permita a la usuaria expresar libremente sus sentimientos de soledad, tristeza e inseguridad. se emplearán técnicas de exploración emocional y acompañamiento centrado en la persona, orientadas a fortalecer la autoconciencia, el reconocimiento de sus capacidades y la resignificación de su proceso de independencia como una oportunidad de crecimiento personal. Se prioriza una intervención no directiva, respetando el ritmo y las necesidades de la usuaria.

Actividades a desarrollar:
Se facilitará un espacio de expresión emocional en el cual la usuaria pueda verbalizar sus experiencias frente al cambio de residencia, la distancia de su familia y los retos asociados a la vida independiente, promoviendo la validación de sus emociones como parte de un proceso adaptativo natural. Se realizará exploración del significado que tiene para la usuaria esta nueva etapa de vida, identificando temores, expectativas y recursos personales que le han permitido avanzar en su proceso. Asimismo, se promoverá la reflexión sobre sus metas personales, académicas y laborales, fortaleciendo su sentido de propósito y motivación.

Se brindará psicoeducación breve sobre procesos de adaptación y manejo emocional, con el fin de normalizar la experiencia de soledad e inseguridad. De igual manera, se reforzarán los factores protectores, especialmente su red de apoyo familiar y su proyecto de vida, como elementos fundamentales para su bienestar.

Tareas:
Se propone a la usuaria la realización de ejercicios de autoexploración, como la escritura reflexiva sobre sus emociones y experiencias en esta nueva etapa, favoreciendo la toma de conciencia y la expresión emocional. Se sugiere fortalecer el contacto con su red de apoyo (padres y pareja), estableciendo espacios de comunicación frecuente que le brinden contención emocional.

Se recomienda la vinculación progresiva a su entorno social, participando en actividades académicas o espacios que le permitan ampliar su red de apoyo y disminuir la sensación de soledad. Adicionalmente, se sugiere la realización de actividades de autocuidado y bienestar personal, así como el reconocimiento de logros alcanzados en su proceso de independencia, fortaleciendo su autoconfianza. Estas tareas serán acompañadas y retroalimentadas en los siguientes 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