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: EDUAR RESTREPO

Documento de identidad del Usuario: 1004378871

Teléfono de contacto: 3216978086

Dirección completa: carrera 4 n° 58-62

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzman

Profesión: Psicóloga

Objetivos:
Disminuir el malestar emocional del usuario mediante la identificación y modificación de pensamientos y conductas asociados a la preocupación, frustración e impotencia frente a su situación económica, laboral y familiar, favoreciendo respuestas más adaptativas en el corto plazo, fortalecer habilidades de afrontamiento orientadas al manejo del estrés, la regulación emocional y la toma de decisiones frente a su rol paterno y el proceso legal en curso, promoviendo conductas organizadas y funcionales que le permitan enfrentar de manera más efectiva las demandas de su contexto actual. se busca potenciar conductas de autocuidado, búsqueda de apoyo y uso adecuado de rutas institucionales, en el marco de una intervención breve centrada en la situación problema.

Técnicas a utilizar:
Se implementarán técnicas del enfoque conductual orientadas al manejo del estrés y la modificación de conductas desadaptativas, 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 frustración y la preocupación constante, así como retroalimentación terapéutica enfocada en el fortalecimiento de conductas adaptativas. Se incorporarán técnicas de regulación emocional y control de la activación fisiológica, como respiración consciente y pausas conductuales, así como entrenamiento en habilidades de afrontamiento, solución de problemas y toma de decisiones, orientadas a su contexto familiar y legal. Se prioriza el uso de estrategias prácticas y aplicables a su vida cotidiana.

Actividades a desarrollar:
Se realizará la identificación de las situaciones que generan mayor carga emocional en el usuario, especialmente aquellas relacionadas con la preocupación por su hija, el conflicto con su expareja y la inestabilidad económica, analizando los pensamientos y conductas asociadas. Se trabajará en el reconocimiento de pensamientos anticipatorios

negativos y percepciones de impotencia, promoviendo la construcción de alternativas más realistas y funcionales frente a su situación.

Se brindará psicoeducación sobre el estrés, la frustración y su impacto en la toma de decisiones, favoreciendo la comprensión de su estado emocional. Asimismo, se desarrollará entrenamiento en habilidades de afrontamiento, solución de problemas y organización de acciones concretas frente a su situación legal y familiar. De igual manera, se reforzarán conductas adaptativas como la búsqueda de apoyo en su red cercana, el uso adecuado de rutas institucionales (Comisaría de Familia) y el fortalecimiento de su rol paterno desde acciones posibles y realistas.

Tareas:
Se asigna al usuario el registro de situaciones que generen estrés o frustración, identificando pensamientos, emociones y conductas asociadas, con el fin de favorecer la toma de conciencia sobre sus patrones de respuesta. Se indica la práctica de técnicas de regulación emocional, como ejercicios de respiración y pausas conductuales, especialmente en momentos de alta tensión relacionados con su situación familiar o legal.

Asimismo, se propone la organización de acciones concretas frente a su situación actual, estableciendo prioridades (laborales, legales y personales) que le permitan reducir la sensación de descontrol. Se sugiere fortalecer el apoyo social mediante la comunicación con su red cercana (pareja, madre), así como continuar el uso de las rutas institucionales correspondientes para la protección de su hija. Se recomienda la realización de actividades de autocuidado que contribuyan a la disminución del estrés. Estas tareas serán revisadas 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