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: DANIEL VASQUEZ PEREZ

Documento de identidad del Usuario: 1109290389

Teléfono de contacto: 3133680084

Dirección completa: ETAPA 3 CALLE 34 A N°42

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 frustración, la preocupación y el temor frente a su situación económica y su nuevo rol como esposo, favoreciendo respuestas más adaptativas en el corto plazo, fortalecer habilidades de afrontamiento orientadas al manejo del estrés, la regulación emocional y la resolución de problemas, promoviendo conductas funcionales que le permitan asumir de manera más organizada y realista sus responsabilidades familiares y económicas, se busca reforzar conductas positivas relacionadas con su proyecto de vida familiar, evitando la repetición de patrones negativos de su historia personal y promoviendo el desarrollo de un entorno familiar saludable.

Técnicas a utilizar:
Se implementarán técnicas del enfoque conductual orientadas a la modificación de conductas desadaptativas y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, tales como el análisis funcional de la conducta (identificación de antecedentes, pensamientos, emociones y respuestas conductuales), identificación y reestructuración de pensamientos automáticos relacionados con el miedo al fracaso y la presión económica, así como retroalimentación terapéutica continua.
Se incorporarán técnicas de regulación emocional y control de la activación fisiológica (respiración consciente, pausas conductuales), así como entrenamiento en habilidades de solución de problemas, organización de actividades y establecimiento de metas realistas. Se prioriza el uso de estrategias prácticas, estructuradas 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 las responsabilidades económicas

y el rol de proveedor, analizando los pensamientos y conductas asociadas. Se trabajará en el reconocimiento de pensamientos anticipatorios negativos y creencias relacionadas con el temor a repetir patrones familiares, promoviendo la construcción de interpretaciones más realistas y funcionales.

Se brindará psicoeducación sobre el estrés, la ansiedad y la influencia de la historia personal en las respuestas emocionales actuales, facilitando la comprensión de su experiencia, se desarrollará entrenamiento en habilidades de afrontamiento, resolución de problemas y organización de responsabilidades, orientadas a mejorar su manejo de la situación económica y familiar. Se reforzarán conductas adaptativas como la comunicación con su pareja, el apoyo en su red familiar y la construcción de hábitos saludables.

Tareas:

Se asigna al usuario el registro de situaciones que generen preocupación 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 consciente y pausas conductuales, especialmente en momentos de tensión.

Se propone la organización de actividades y responsabilidades mediante el establecimiento de prioridades y metas realistas, que le permitan disminuir la sensación de sobrecarga, Se sugiere fortalecer la comunicación con su pareja como estrategia de apoyo emocional y trabajo conjunto frente a las responsabilidades del hogar, se recomienda la realización de actividades de autocuidado y el reconocimiento de logros alcanzados, reforzando su percepción de capacidad para afrontar su situación actual. 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