DEPENDENCIA:	DIRECCIÓN DE ENFOQUE DIFERENCIAL				
PROCESO:	ESTRATEGIA CASA DE TODAS				
TIPO DE REUNIÓN:	INTERNA				
FECHA DE REUNIÓN:	08	07	2022	**HORA:**	10:00 a.m. a 11:30 a.m.

OBJETIVO:	Realizar sesión Café Virtual con las integrantes del equipo Estrategia Casa de Todas
PARTICIPANTES:	- Se anexa fotos de asistencia a través de Microsoft Teams

COMPROMISOS

DESCRIPCION	RESPONSABLE	FECHA
Colocar en práctica las herramientas sugeridas por la profesional en psicología.	Equipo casa de todas	2022

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se da comienzo a la sesión con el saludo a las asistentes y la socialización del objetivo, el cual es ampliar las comprensiones frente a la relación entre pensamiento, emoción y conducta, identificando la influencia de nuestro estilo de pensamiento (distorsiones cognitivas) sobre cómo nos sentimos y afrontamos las dificultades cotidianas (personales y laborales).

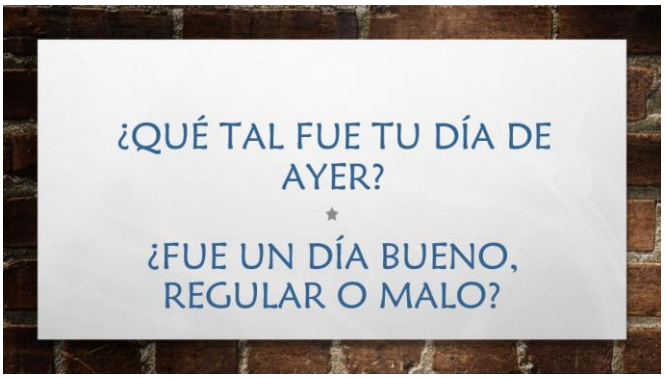
A través de la herramienta tecnológica Microsoft Teams se inicia la sesión con la pregunta ¿Qué tal fue tu día de ayer?, ¿Fue un día bueno, regular o malo?, y a través de ella se contextualiza el contenido de la sesión, con el apoyo de una presentación realizada en PowerPoint que sirve de guía para proyectar algunos conceptos básicos relacionados como se muestra a continuación.

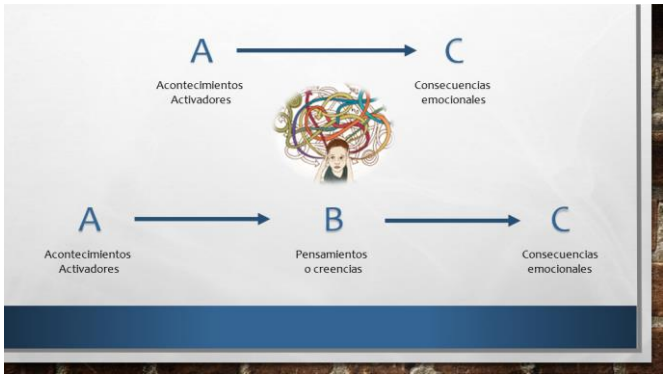
Las distorsiones cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas. Es importante precisar que, en mayor o menor medida, todas podemos presentar alguna vez, algún tipo de distorsión cognitiva, por ello es importante saber detectarlas y analizarlas, ya que esto ayudará a tener una mente más clara, desarrollando actitudes más realistas y, sobre todo, positivas.

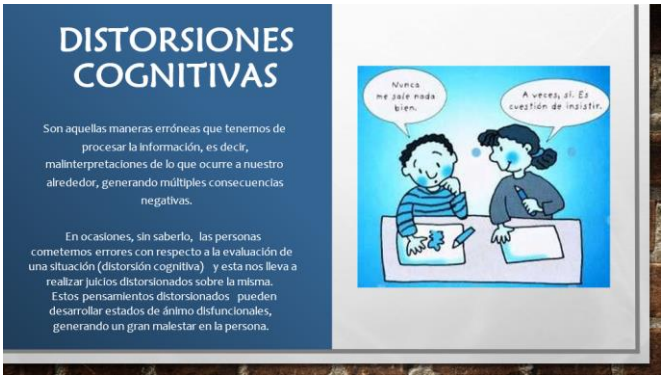
Igualmente, es importante señalar que éstas se pueden modificar una vez que se han detectado. De esta manera

se puede aprender a pensar sobre lo que nos rodea de manera más adaptativa, haciendo interpretaciones de la realidad que no nos provoquen un malestar tan intenso. Es decir, si detectamos aquellos pensamientos que hacen que nos sintamos mal, podemos aprender a cambiarlos por pensamientos alternativos realistas que nos hagan sentir emociones más positivas y, por lo tanto, tener conductas más adaptativas, que no refuercen los esquemas mentales disfuncionales.





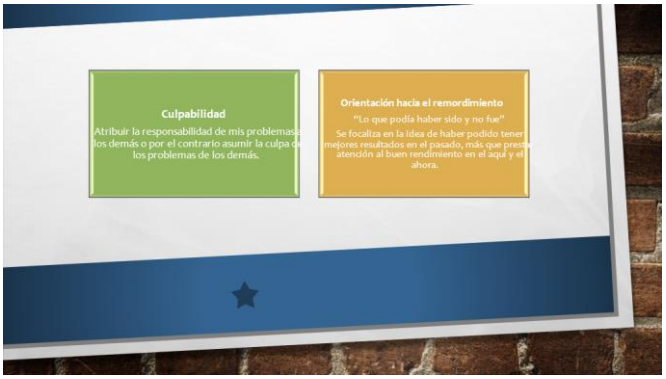




Algunos ejemplos de distorsiones cognitivas son:







DISTORSIÓN COGNITIVA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
LEER LA MENTE	Sin las personas decir nada, usted asume que conoce lo que los demás están pensando y que tiene suficiente evidencia de ello.	"Ella piensa que soy poco atractivo", "Él está molesto conmigo", "Ella piensa que no puedo hacerlo"
ADIVINAR EL FUTURO	Se predice el futuro en un sentido negativo, involucrando fallas o peligros.	"Me irá mal en la entrevista", "Yo nunca podré entrar a la universidad", "Seré infeliz en el matrimonio"
CATASTROFIZACIÓN	Se espera un desastre. Se piensa que lo que sucederá será terrible e insoportable y no será capaz de enfrentarlo. Aquí se involucra el aspecto afectivo: lo mal que se sentirá usted si el evento tiene lugar.	"Sería terrible que ella me dejara", "No podré soportar fracasar", "Voy a estar tan nerviosa que no podré hacer nada"
MAXIMIZAR/MINIMIZAR	Se hace una evaluación de uno mismo, de otros o de una situación y se exagera o minimiza lo negativo.	"Lo que logré no tiene gran mérito, cualquiera lo hubiese hecho"
ETIQUETAR	Asignar rasgos negativos a sí mismo y a otros sin considerar que la evidencia puede llevar a conclusiones menos desastrosas.	"Soy indeseable, Él es una persona no confiable", "Soy un perdedor"
DESCALIFICAR O DEJAR AUN LADO LO POSITIVO	Se considera, de una manera poco razonable, que las experiencias, logros o cualidades propias o ajenas, no valen nada.	"Ella dice que le gusto porque teme herir mis sentimientos
FILTRO NEGATIVO	Centrarse exclusivamente en los detalles negativos y raramente	"Nuestro matrimonio no está bien porque ayer discutimos" (Aunque es

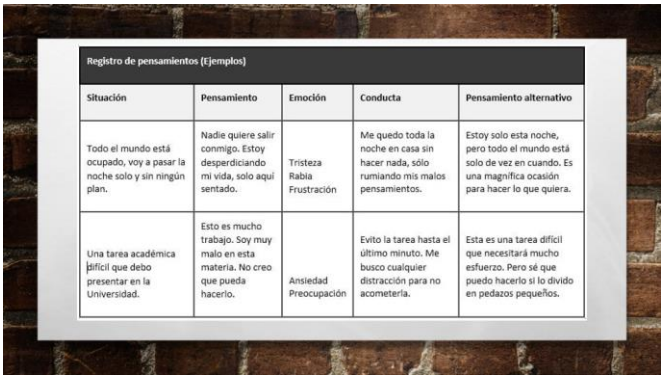
	descubrir los positivos.	la primeradiscusión en meses)
SOBREGENERALIZACIÓN NEGATIVA	Llegar a una conclusión negativa a partir de un simple y único incidente.	"Como obtuve una mala calificación en el examen, significa que fracasaré el curso"
PENSAMIENTO DE TODO O NADA	Pensamientos extremos (blanco/negro, bueno/malo). Se observa una situación en dos categorías en vez de considerar toda una gama de posibilidades intermedias.	"Si no soy el mejor de mi clase, soy un mediocre"
"DEBO" O "TENGO"	Se interpretan los eventos en términos de cómo se piensa que "deberían ser las cosas", no teniendo en cuenta lo que es. Es como tener un listado de reglas acerca de cómo debe actuar usted y los demás. Las personas que rompan las reglas hacen que se sienta molesto y si las rompe usted, se siente culpable.	"Debería ser más disciplinado. Si no lo logro, voy a ser un hombre débil e inútil", "Tengo que conseguirme un novio si quiero ser feliz", "Debo encontrar una solución rápida a todos los problemas"
PERSONALIZACIÓN	(a) Culpabilizarse por determinados eventos negativos y fallar en analizar que otras personas o variables ajenas también pueden haber influenciado sobre dichos eventos. (b) Creer que las demás personas tienen una actitud negativa hacia uno, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos.	(a) "Mi marido me dejó porque soy una pésima esposa", siendo el marido extremadamente infiel. (b) "Mi jefe está indiferente y antipático conmigo porque debo haber hecho algo que no le gustó"
COMPARACIÓN FALSA	Interpretar los eventos con estándares poco realistas. Focalizarse primariamente en aquellos sujetos que son "mejores que yo" en algún aspecto. Hay sentimientos de inferioridad en la comparación.	"Ella es más exitosa que yo", "Yo soy un completo fracaso porque mis amigos tienen mejores empleos"
ORIENTACIÓN HACIA EL REMORDIMIENTO O "LO QUE PODÍA HABER SIDO Y NO FUE"	Se focaliza en la idea de haber podido tener mejores resultados en el pasado, más que prestar atención al buen rendimiento en el aquí y el ahora. Pensar que de haber tenido la información que hoy se posee, se podría haber evitado determinados resultados negativos.	"Podría haber tenido un trabajo mejor del que tuve", Si hubiera elegido bien a mi pareja, no estaría sufriendo", Yo debería haber sabido el estado de mis cuentas y evitar la quiebra
"Y QUÉ SI…"	Se afirma de manera oposicionista: "Y qué importa si esto o aquello ocurre"	"Sí, pero ¿Y qué si soy ansioso?, ¿Y qué si no puedo controlar mi respiración?"
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	Pensar que algo tiene que ser real porque él así lo siente. En consecuencia, lo que	"Si me siento un fracasado, lo soy", "Si siento que mi esposa no me

	guía la interpretación de la realidad son los sentimientos más que la razón.	quiere, entonces no me quiere"
INHABILIDAD PARA DESCONFIRMAR	Rechazar aquella evidencia o argumento que puede contradecir los pensamientos negativos.	Ante un ascenso en la empresa, pensar que fue por razones distintas a su capacidad.
ECHAR LA CULPA	Considerar que otras personas son el origen o la causa de sus sentimientos negativos y se niega a tomar la responsabilidad de su propio cambio.	"Mi esposo es el culpable de que yo no haya podido estudiar", "Yo soy así porque mis padres no fueron cariñosos conmigo"

Luego de dar a conocer algunos ejemplos de distorsiones cognitivas, se socializa una de las técnicas de reestructuración cognitiva, terapia psicológica, enfocada en moldear y cambiar el pensamiento negativo, o aquellos patrones de pensamiento que son nocivos y que, a su vez, deterioran la calidad de vida y la manera en la que se perciben las cosas que suceden a nuestro alrededor.

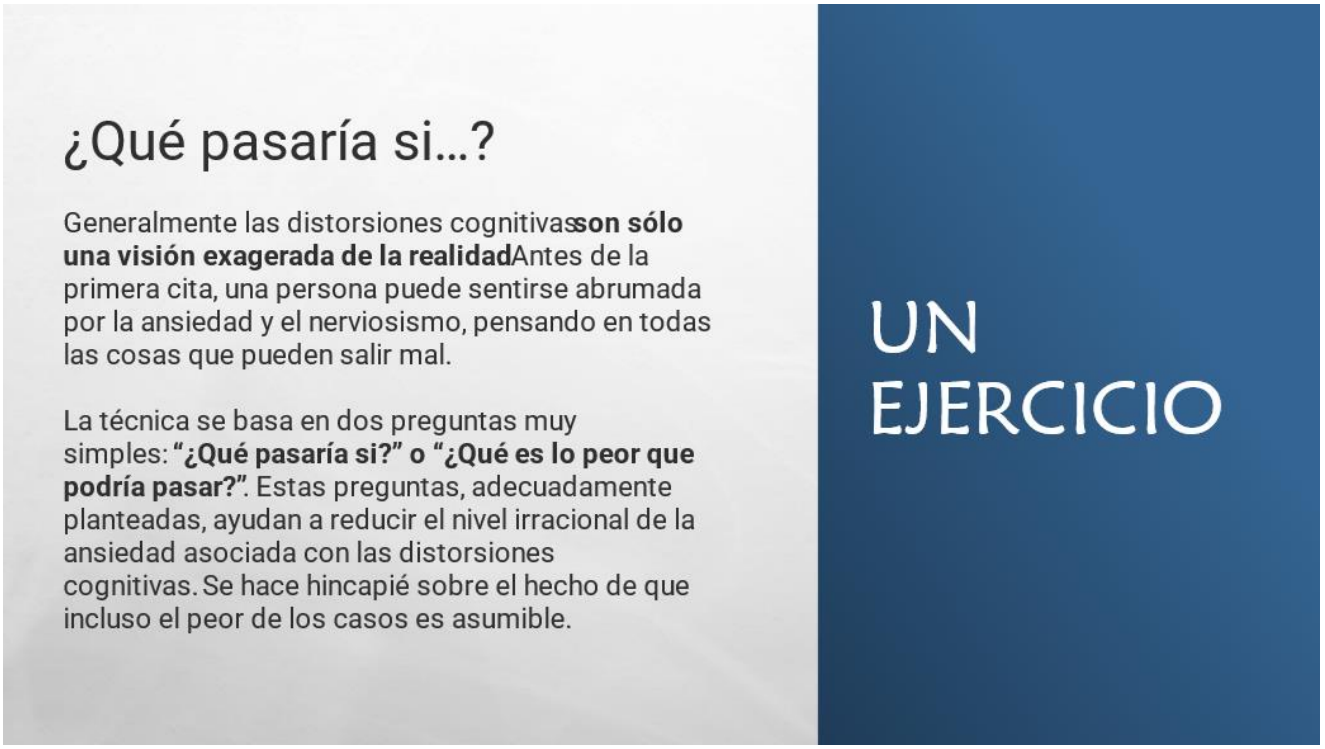
Para ello se da a conocer la técnica "qué pasaría si", muy útil, dado que consiste en plantearnos esa misma pregunta, o preguntarnos qué cree que es lo peor que podría pasar en una determinada situación. La idea es que, incluso en el peor de los escenarios, hay cosas que son asumibles y que lo más seguro es que no sean cosas de vida o muerte.





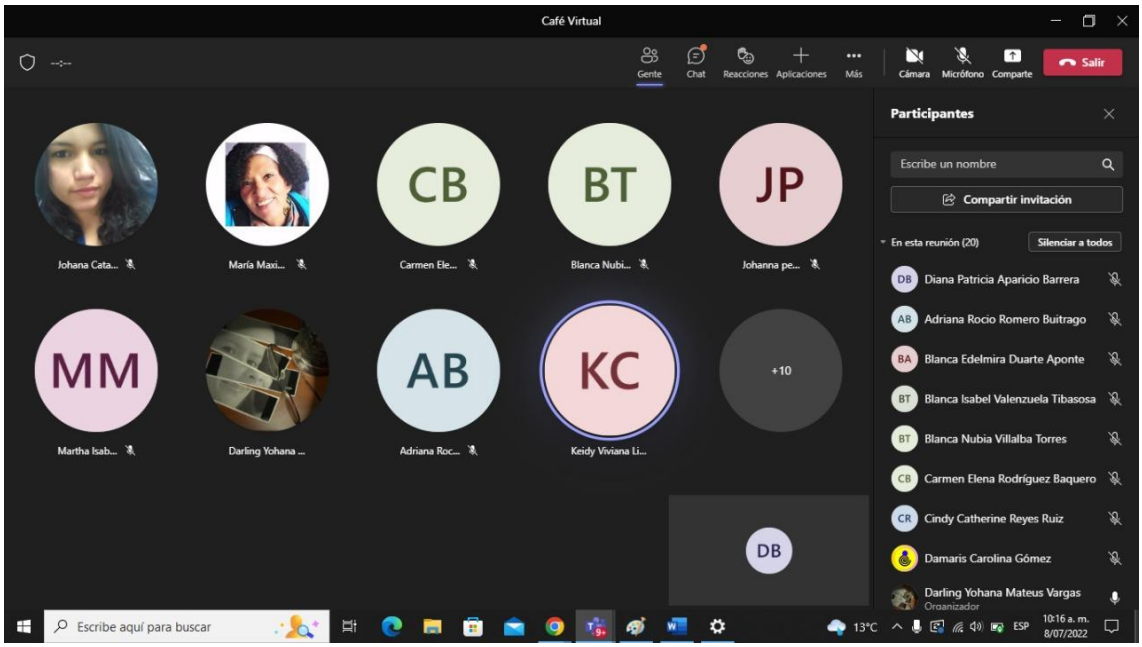
Registro de pensamientos (Ejemplos)

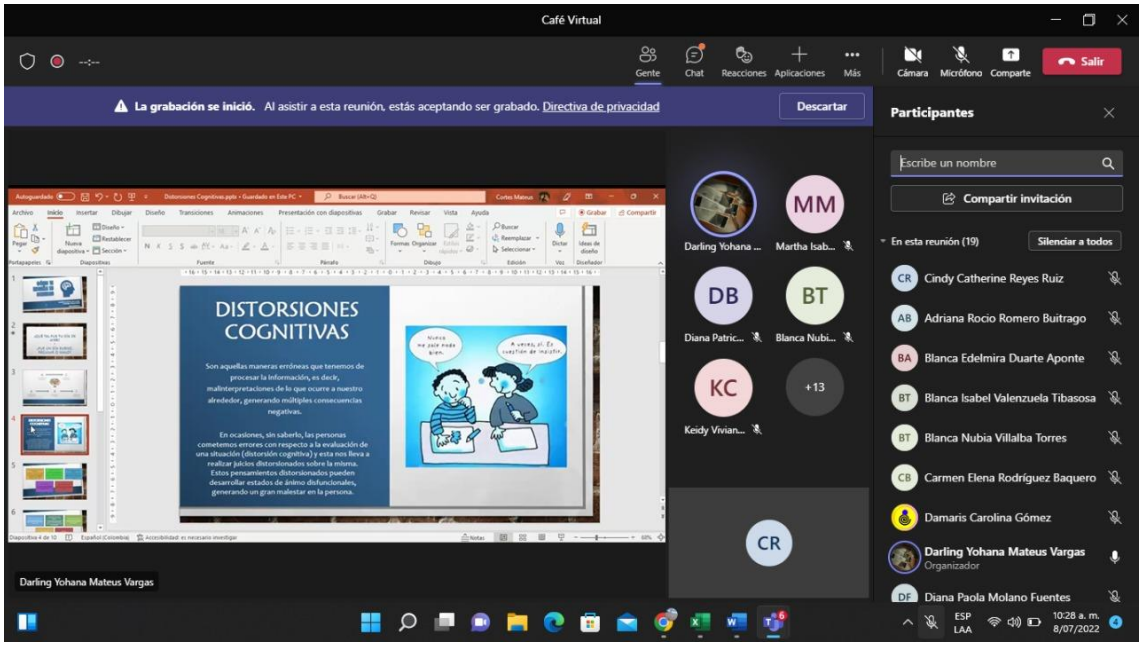
Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
Todo el mundo está ocupado, voy a pasar la noche solo y sin ningún plan.	Nadie quiere salir conmigo. Estoy desperdiciando mi vida, solo aquí sentado.	Tristeza Rabia Frustración	Me quedo toda la noche en casa sin hacer nada, sólo rumiando mis malos pensamientos.	Estoy solo esta noche, pero todo el mundo está solo de vez en cuando. Es una magnífica ocasión para hacer lo que quiera.
Una tarea académica difícil que debo presentar en la Universidad.	Esto es mucho trabajo. Soy muy malo en esta materia. No creo que pueda hacerlo.	Ansiedad Preocupación	Evito la tarea hasta el último minuto. Me busco cualquier distracción para no acometerla.	Esta es una tarea difícil que necesitará mucho esfuerzo. Pero sé que puedo hacerlo si lo divido en pedazos pequeños.

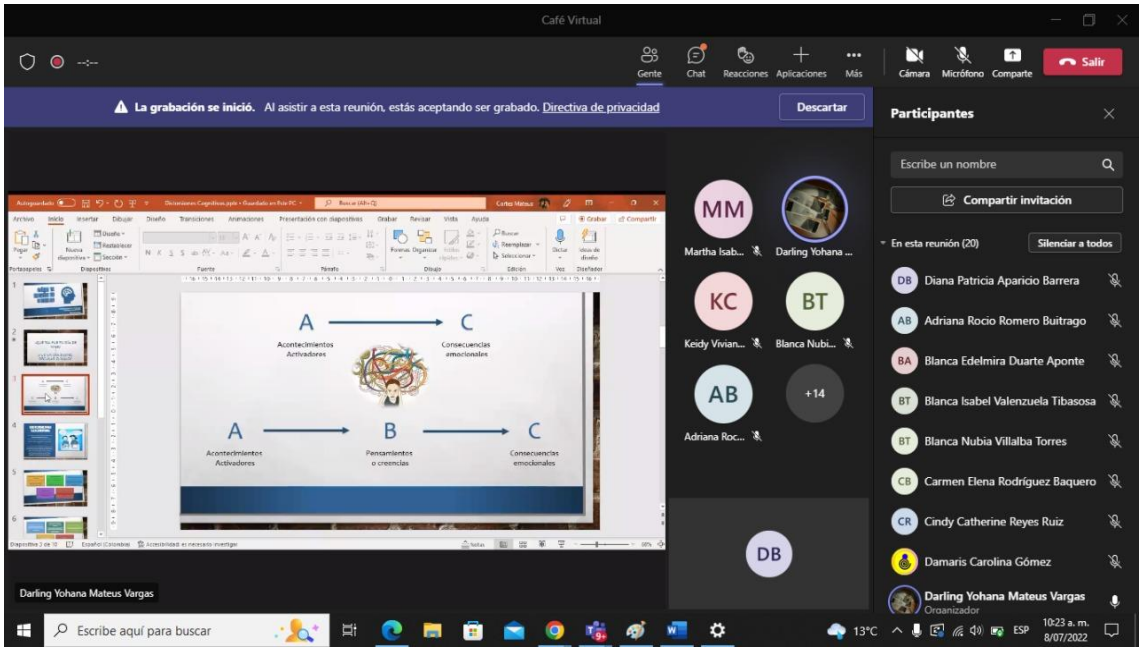


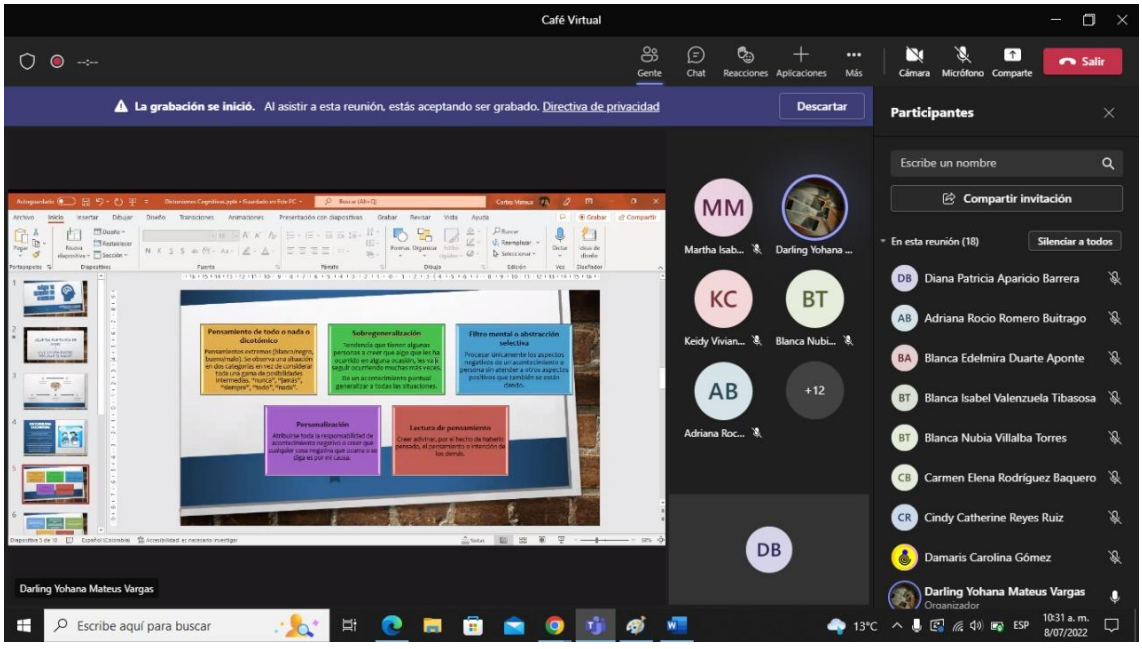
Se concluye la sesión solicitándole a las asistentes que expresen sus comentarios con relación a, cómo les pareció la sesión, que fue lo que más les gustó y qué colocarán en práctica y con las respuestas, se da cierre siendo las 11:30 a.m. y para certificar la presencia de las personas que asistieron e intervinieron en ésta, se adjunta fotos del taller realizado a través de la herramienta tecnológica Microsoft Teams y el listado de asistencia que arroja la aplicación.

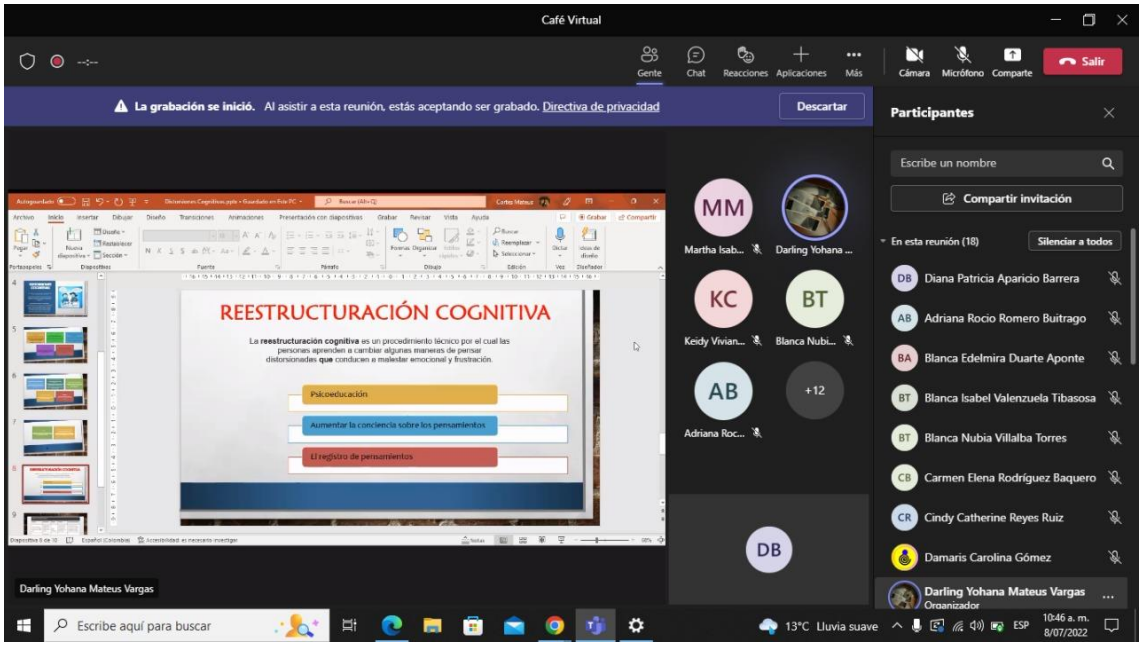
SESIÓN CAFÉ VIRTUAL
8 DE JULIO DE 2022

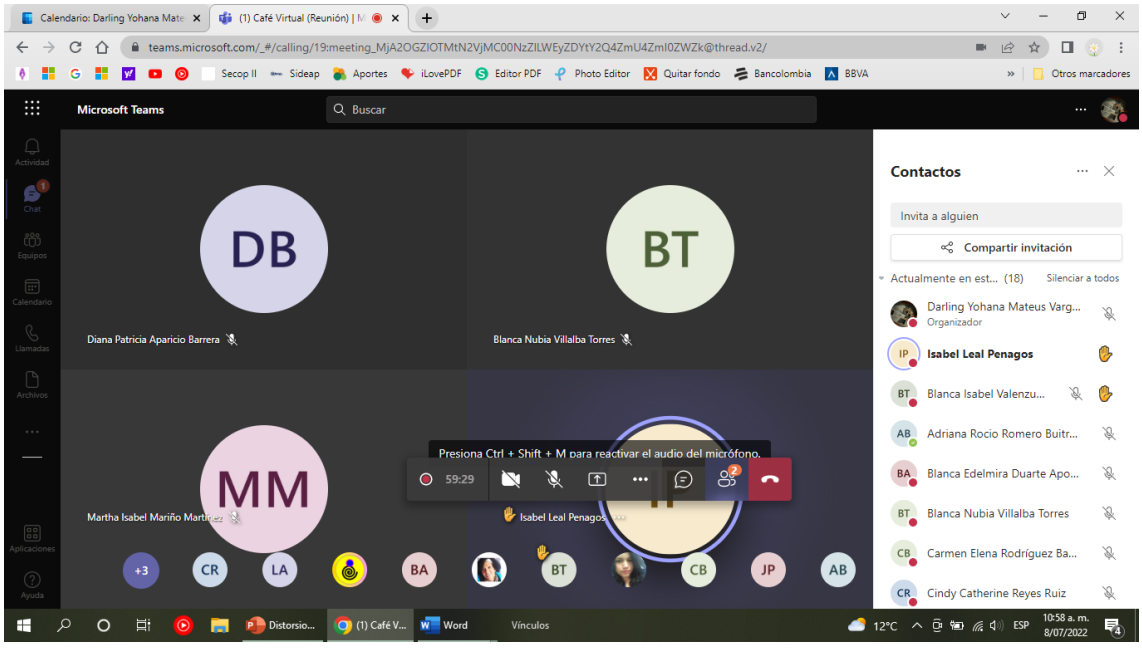





Café Virtual
Gente
Chat
Reacciones
Aplicaciones
Más
Cámara
Micrófono
Comparte
Salir
La grabación se inició. Al asistir a esta reunión, estás aceptando ser grabado. Directiva de privacidad
Descartar
Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (20)
Silenciar a todos
Diana Patricia Aparicio Barrera
Adriana Rocio Romero Buitrago
Blanca Edelmira Duarte Aponte
Blanca Isabel Valenzuela Tibasosa
Blanca Nubia Villalba Torres
Carmen Elena Rodríguez Baquero
Cindy Catherine Reyes Ruiz
Damaris Carolina Gómez
Darling Yohana Mateus Vargas
Oroanizador
Martha Isab...
Darling Yohana ...
Keidy Vivian...
Blanca Nubi...
Adriana Roc...
+14
Darling Yohana Mateus Vargas
Escribe aquí para buscar
13°C
ESP
10:23 a. m.
8/07/2022


Café Virtual
Gente
Chat
Reacciones
Aplicaciones
Más
Cámara
Micrófono
Comparte
Salir
La grabación se inició. Al asistir a esta reunión, estás aceptando ser grabado. Directiva de privacidad
Descartar
Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (18)
Silenciar a todos
Diana Patricia Aparicio Barrera
Adriana Rocio Romero Buitrago
Blanca Edelmira Duarte Aponte
Blanca Isabel Valenzuela Tibasosa
Blanca Nubia Villalba Torres
Carmen Elena Rodríguez Baquero
Cindy Catherine Reyes Ruiz
Damaris Carolina Gómez
Darling Yohana Mateus Vargas
Oroanizador
Martha Isab...
Darling Yohana ...
Keidy Vivian...
Blanca Nubi...
Adriana Roc...
+12
Darling Yohana Mateus Vargas
Escribe aquí para buscar
13°C
ESP
10:31 a. m.
8/07/2022


Café Virtual
Gente
Chat
Reacciones
Aplicaciones
Más
Cámara
Micrófono
Comparte
Salir
La grabación se inició. Al asistir a esta reunión, estás aceptando ser grabado. Directiva de privacidad
Descartar
REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
La reestructuración cognitiva es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.
Psicoeducación
Aumentar la conciencia sobre los pensamientos
El registro de pensamientos
Martha Isab...
Darling Yohana ...
Keidy Vivian...
Blanca Nubi...
Adriana Roc...
+12
DB
Darling Yohana Mateus Vargas
Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (18)
Silenciar a todos
Diana Patricia Aparicio Barrera
Adriana Rocio Romero Buitrago
Blanca Edelmira Duarte Aponte
Blanca Isabel Valenzuela Tibasosa
Blanca Nubia Villalba Torres
Carmen Elena Rodríguez Baquero
Cindy Catherine Reyes Ruiz
Damaris Carolina Gómez
Darling Yohana Mateus Vargas
Organizador
Escribe aquí para buscar
13°C Lluvia suave
ESP
10:46 a. m.
8/07/2022


Calendario: Darling Yohana Mate
(1) Café Virtual (Reunión)
teams.microsoft.com/_#/calling/19:meeting_MjA2OGZlOTMtN2VjMC00NzZlLWEyZDYtY2Q4ZmU4ZmI0ZWZk@thread.v2/
Otros marcadores
Microsoft Teams
Buscar
DB
Diana Patricia Aparicio Barrera
BT
Blanca Nubia Villalba Torres
MM
Martha Isabel Mariño Martínez
Presiona Ctrl + Shift + M para reactivar el audio del micrófono.
59:29
Isabel Leal Penagos
+3
CR
LA
BA
BT
CB
JP
AB
Contactos
Invita a alguien
Compartir invitación
Actualmente en est... (18)
Silenciar a todos
Darling Yohana Mateus Varg...
Organizador
Isabel Leal Penagos
Blanca Isabel Valenzu...
Adriana Rocio Romero Buitr...
Blanca Edelmira Duarte Apo...
Blanca Nubia Villalba Torres
Carmen Elena Rodríguez Ba...
Cindy Catherine Reyes Ruiz
Distorsio...
(1) Café V...
Word
Vínculos
12°C
ESP
10:58 a. m.
8/07/2022

1. Resumen						
Participantes que asistieron	20					
Hora de inicio	8/7/22, 9:58:29 a. m.					
Hora de finalización	8/7/22, 11:34:04 a. m.					
Duración de la reunión	1h 35m 35s					
Tiempo medio de asistencia	1h 16m 47s					
2. Participantes						
Nombre	Primera unión	Última salida	Duración de la reunión	Correo electrónico	Id. de participante (UPN)	Rol
Darling Yohana Mateus Vargas	8/7/22, 9:58:33 a. m.	8/7/22, 11:34:04 a. n	1h 35m 31s	dmateus@sdmujer.gov.co	dmateus@sdmujer.gov.co	Organizador
Blanca Isabel Valenzuela Tibasosa	8/7/22, 9:59:26 a. m.	8/7/22, 11:23:17 a. n	1h 23m 51s	bvalenzuela@sdmujer.gov.co	bvalenzuela@sdmujer.gov.co	Moderador
Nancy Rodríguez Rueda	8/7/22, 9:59:54 a. m.	8/7/22, 11:23:36 a. n	1h 23m 41s	nrodriguez@sdmujer.gov.co	nrodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador
María Maximina Granados Londoñ	8/7/22, 10:00:14 a. n	8/7/22, 11:23:25 a. n	1h 23m 11s	mgranados@sdmujer.gov.co	mgranados@sdmujer.gov.co	Moderador
Carmen Elena Rodríguez Baquero	8/7/22, 10:00:17 a. n	8/7/22, 11:23:25 a. n	1h 23m 8s	cerodriguez@sdmujer.gov.co	cerodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador
Diana Patricia Aparicio Barrera	8/7/22, 10:00:50 a. n	8/7/22, 11:23:16 a. n	1h 22m 26s	daparicio@sdmujer.gov.co	daparicio@sdmujer.gov.co	Moderador
Sandra Rocio Corredor Contreras	8/7/22, 10:00:51 a. n	8/7/22, 10:30:01 a. n	29m 10s	srcorredor@sdmujer.gov.co	srcorredor@sdmujer.gov.co	Moderador
Johana Catalina Rodríguez Lozano	8/7/22, 10:01:13 a. n	8/7/22, 11:24:54 a. n	1h 23m 41s	jrodriguez@sdmujer.gov.co	jrodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador
Blanca Edelmira Duarte Aponte	8/7/22, 10:01:19 a. n	8/7/22, 11:23:23 a. n	1h 22m 4s	bduarte@sdmujer.gov.co	bduarte@sdmujer.gov.co	Moderador
Adriana Rocio Romero Buitrago	8/7/22, 10:01:20 a. n	8/7/22, 11:23:18 a. n	1h 21m 57s	aromero@sdmujer.gov.co	aromero@sdmujer.gov.co	Moderador
Johanna peña	8/7/22, 10:01:29 a. n	8/7/22, 11:23:13 a. n	1h 21m 43s			Moderador
Diana Paola Molano Fuentes	8/7/22, 10:01:32 a. n	8/7/22, 11:23:31 a. n	1h 21m 58s	dpmolano@sdmujer.gov.co	dpmolano@sdmujer.gov.co	Moderador
Damaris Carolina Gómez	8/7/22, 10:01:41 a. n	8/7/22, 11:23:23 a. n	1h 21m 41s	dgomez@sdmujer.gov.co	dgomez@sdmujer.gov.co	Moderador
Laura Medina Amado	8/7/22, 10:01:46 a. n	8/7/22, 11:23:28 a. n	1h 21m 42s	lmedina@sdmujer.gov.co	lmedina@sdmujer.gov.co	Moderador
Cindy Catherine Reyes Ruiz	8/7/22, 10:01:55 a. n	8/7/22, 11:23:22 a. n	1h 20m 20s	creyes@sdmujer.gov.co	creyes@sdmujer.gov.co	Moderador
Keidy Viviana Linares Castillo	8/7/22, 10:02:14 a. n	8/7/22, 11:23:42 a. n	1h 21m 27s	kvlinares@sdmujer.gov.co	kvlinares@sdmujer.gov.co	Moderador
Martha Isabel Mariño Martínez	8/7/22, 10:03:04 a. n	8/7/22, 11:23:47 a. n	1h 18m 25s	mmarino@sdmujer.gov.co	mmarino@sdmujer.gov.co	Moderador
Blanca Nubia Villalba Torres	8/7/22, 10:05:20 a. n	8/7/22, 11:33:59 a. n	1h 28m 38s	bvillalba@sdmujer.gov.co	bvillalba@sdmujer.gov.co	Moderador
Isabel Leal Penagos	8/7/22, 10:07:08 a. n	8/7/22, 11:23:56 a. n	1h 16m 48s	ileal@sdmujer.gov.co	ileal@sdmujer.gov.co	Moderador
Rodriguez Baquero Carmen Elena	8/7/22, 10:12:25 a. n	8/7/22, 10:26:35 a. n	14m 10s	carmen.rodriguez-b@uniminuto.edu.co	carmen.rodriguez-b@uniminuto.edu.co	Moderador
3. Actividades de la reunión						
Nombre	Hora de conexión	Hora de salida	Duración	Correo electrónico	Rol	
Darling Yohana Mateus Vargas	8/7/22, 9:58:33 a. m.	8/7/22, 11:34:04 a. n	1h 35m 31s	dmateus@sdmujer.gov.co	Organizador	
Blanca Isabel Valenzuela Tibasosa	8/7/22, 9:59:26 a. m.	8/7/22, 11:23:17 a. n	1h 23m 51s	bvalenzuela@sdmujer.gov.co	Moderador	
Nancy Rodríguez Rueda	8/7/22, 9:59:54 a. m.	8/7/22, 11:23:36 a. n	1h 23m 41s	nrodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador	
María Maximina Granados Londoñ	8/7/22, 10:00:14 a. n	8/7/22, 11:23:25 a. n	1h 23m 11s	mgranados@sdmujer.gov.co	Moderador	
Carmen Elena Rodríguez Baquero	8/7/22, 10:00:17 a. n	8/7/22, 11:23:25 a. n	1h 23m 8s	cerodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador	
Diana Patricia Aparicio Barrera	8/7/22, 10:00:50 a. n	8/7/22, 11:23:16 a. n	1h 22m 26s	daparicio@sdmujer.gov.co	Moderador	
Sandra Rocio Corredor Contreras	8/7/22, 10:00:51 a. n	8/7/22, 10:30:01 a. n	29m 10s	srcorredor@sdmujer.gov.co	Moderador	
Johana Catalina Rodríguez Lozano	8/7/22, 10:01:13 a. n	8/7/22, 11:24:54 a. n	1h 23m 41s	jrodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador	
Blanca Edelmira Duarte Aponte	8/7/22, 10:01:19 a. n	8/7/22, 11:23:23 a. n	1h 22m 4s	bduarte@sdmujer.gov.co	Moderador	
Adriana Rocio Romero Buitrago	8/7/22, 10:01:20 a. n	8/7/22, 11:23:18 a. n	1h 21m 57s	aromero@sdmujer.gov.co	Moderador	
Johanna peña	8/7/22, 10:01:29 a. n	8/7/22, 11:23:13 a. n	1h 21m 43s		Moderador	
Diana Paola Molano Fuentes	8/7/22, 10:01:32 a. n	8/7/22, 11:23:31 a. n	1h 21m 58s	dpmolano@sdmujer.gov.co	Moderador	
Damaris Carolina Gómez	8/7/22, 10:01:41 a. n	8/7/22, 11:23:23 a. n	1h 21m 41s	dgomez@sdmujer.gov.co	Moderador	
Laura Medina Amado	8/7/22, 10:01:46 a. n	8/7/22, 11:23:28 a. n	1h 21m 42s	lmedina@sdmujer.gov.co	Moderador	
Cindy Catherine Reyes Ruiz	8/7/22, 10:01:55 a. n	8/7/22, 10:02:25 a. n	30s	creyes@sdmujer.gov.co	Moderador	
Cindy Catherine Reyes Ruiz	8/7/22, 10:03:31 a. n	8/7/22, 11:23:22 a. n	1h 19m 50s	creyes@sdmujer.gov.co	Moderador	
Keidy Viviana Linares Castillo	8/7/22, 10:02:14 a. n	8/7/22, 11:23:42 a. n	1h 21m 27s	kvlinares@sdmujer.gov.co	Moderador	
Martha Isabel Mariño Martínez	8/7/22, 10:03:04 a. n	8/7/22, 10:04:12 a. n	1m 7s	mmarino@sdmujer.gov.co	Moderador	
Martha Isabel Mariño Martínez	8/7/22, 10:06:28 a. n	8/7/22, 11:23:47 a. n	1h 17m 18s	mmarino@sdmujer.gov.co	Moderador	
Blanca Nubia Villalba Torres	8/7/22, 10:05:20 a. n	8/7/22, 11:33:59 a. n	1h 28m 38s	bvillalba@sdmujer.gov.co	Moderador	
Isabel Leal Penagos	8/7/22, 10:07:08 a. n	8/7/22, 11:23:56 a. n	1h 16m 48s	ileal@sdmujer.gov.co	Moderador	
Rodriguez Baquero Carmen Elena	8/7/22, 10:12:25 a. n	8/7/22, 10:26:35 a. n	14m 10s	carmen.rodriguez-b@uniminuto.edu.co	Moderador	