DEPENDENCIA:	**DIRECIÓN DE ENFOQUE DIFERENCIAL**				
PROCESO:	**ESTRATEGIA CASA DE TODAS**				
TIPO DE REUNION:	**INTERNA**				
FECHA DE REUNIÓN:	**04**	**11**	**2022**	**HORA:**	**3:00 PM – 4:10 PM**

OBJETIVO:	Asistir a la Capacitación Voces de Mujeres
PARTICIPANTES:	Anexo listado de asistencia

COMPROMISOS

DESCRIPCION	RESPONSABLE	FECHA

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inicia la reunión siendo las 3:00pm con la proyección de un video de Amor Propio, haciendo una reflexión respecto al tema relacionado.

Se menciona la importancia de reconocer la propia falta, el desamor y la necesidad de cambio, esto puede ser duro y nada fácil de llevar. Teniendo en cuenta lo anterior, el recuperar el amor propio hace parte de un largo proceso, cuando la falta de valor personal es la que ha marcado las pautas.

Se define el amor propio como la acción que corresponde al valor personal. El amor propio es un concepto basado en la relación que se tiene con uno mismo, cómo te tratas, de qué manera te hablas, en qué posición te colocas con respecto a los demás, los sanos límites que te marcas a ti mismo y los que marcas a otras personas para proteger tu estabilidad física y emocional, lo anterior tiene que ver con cuidar de uno mismo.

A continuación se habla de la autoestima personal, la cual hace parte de un círculo ya que cuando esta está dañada por escaso valor personal, bien sea porque el entorno familiar no lo ha propiciado o porque las experiencias han dejado en nosotros una huella emocional negativa, la única opción es tomar acción

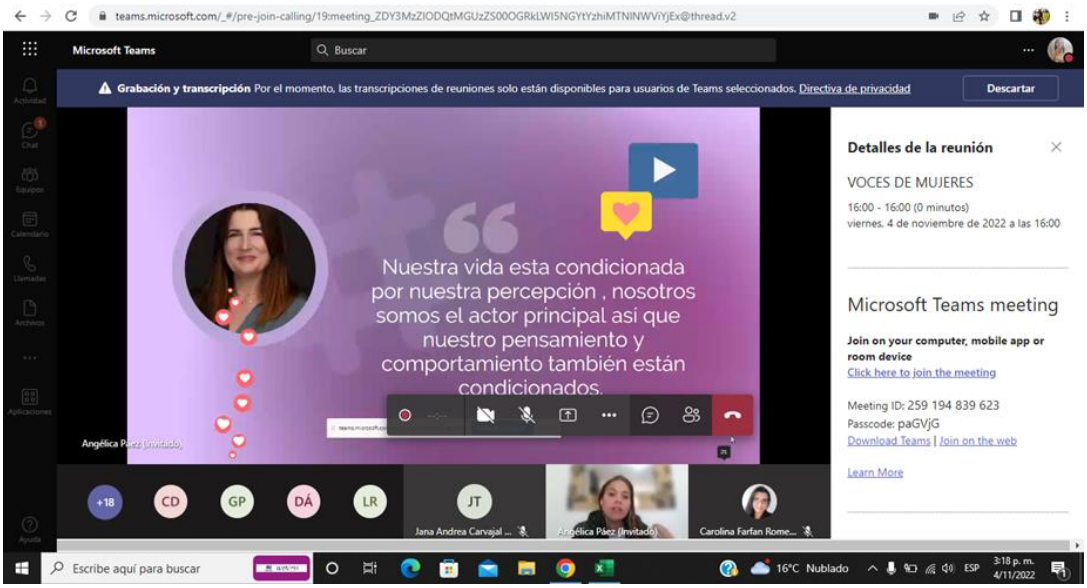
en pro de nuestra valía. Allí hace parte elementos tales como, ¿cómo me siento?, ¿cómo me trato? Y ¿cómo permito que me traten?

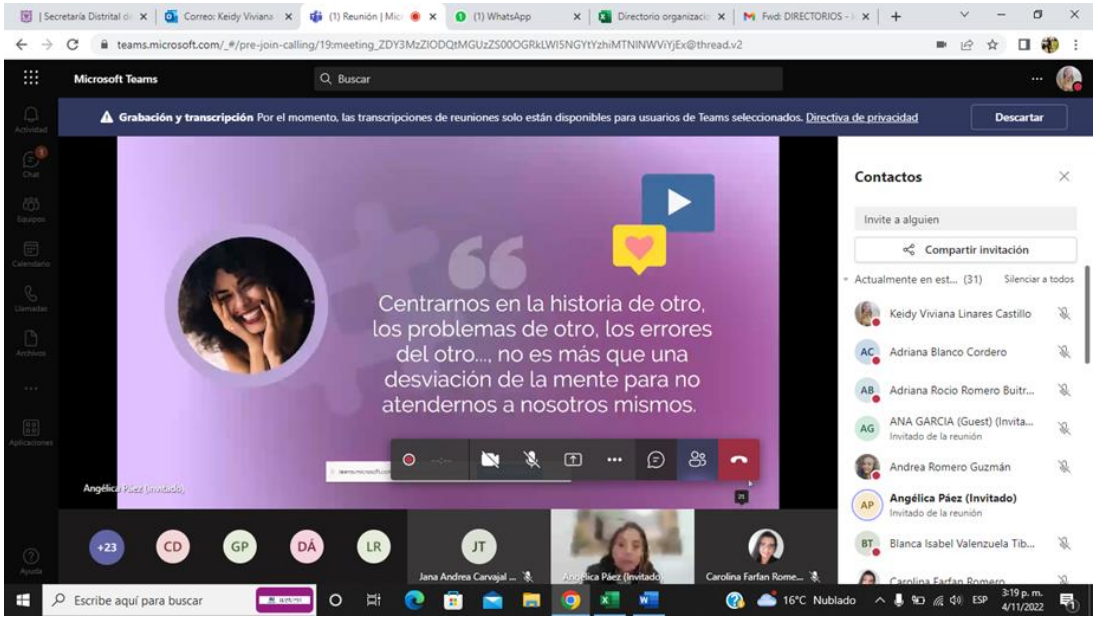
Seguido se menciona un decálogo de Amor Propio en donde se habla de las siguientes premisas:

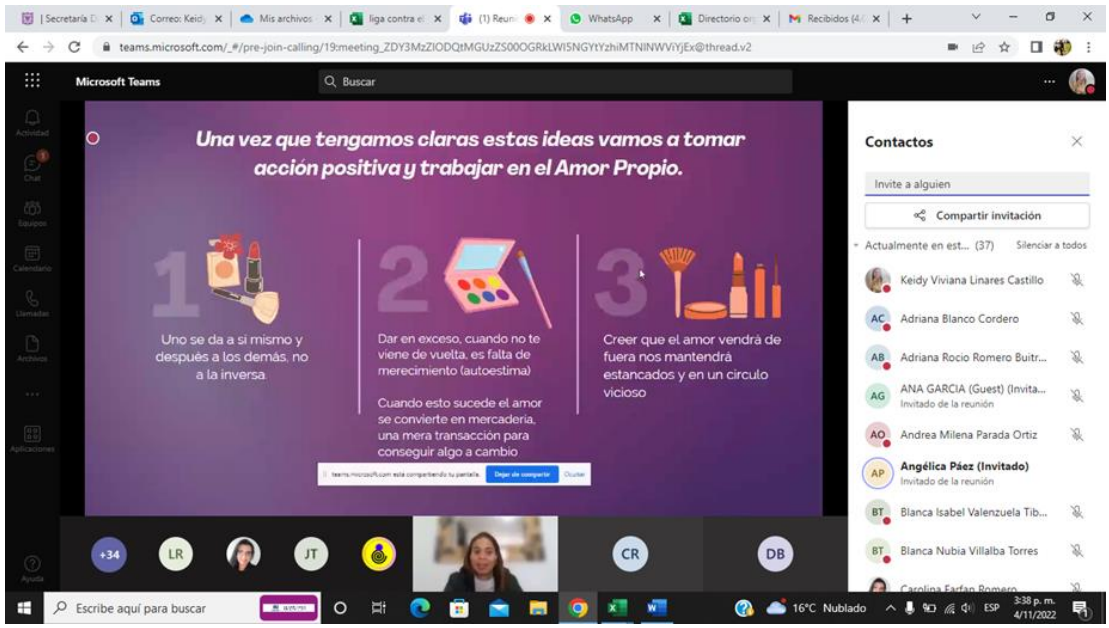
- Verbalizar tus deseos y tomar acción por ellos.
- Cuida tu diálogo interno
- Acepta tu derecho a cambiar de opinión
- Deja espacio a la vulnerabilidad sin excederte
- No te quedes en modo espera: Muévete
- Rompe con las situaciones o personas tóxicas
- Muéstrate siempre sincero y honesto
- Analiza tus relaciones

Se reflexiona con la siguiente frase: “Das desde la autenticidad, por eso el primero que debe recibir afecto eres tú mismo”

Se da por finalizada la reunión siendo las 04:10 pm.




Microsoft Teams
Buscar
Grabación y transcripción Por el momento, las transcripciones de reuniones solo están disponibles para usuarios de Teams seleccionados. Directiva de privacidad
Descartar
Centrarnos en la historia de otro, los problemas de otro, los errores del otro..., no es más que una desviación de la mente para no atendernos a nosotros mismos.
Contactos
Invite a alguien
Compartir invitación
Actualmente en est... (31)
Silenciar a todos
Keidy Viviana Linares Castillo
Adriana Blanco Cordero
Adriana Rocio Romero Buitr...
ANA GARCIA (Guest) (Invita...
Andrea Romero Guzmán
Angélica Páez (Invitado)
Blanca Isabel Valenzuela Tib...
Escribe aquí para buscar
16°C Nublado
3:19 p. m.
4/11/2022


Microsoft Teams
Buscar
Una vez que tengamos claras estas ideas vamos a tomar acción positiva y trabajar en el Amor Propio.
1
Uno se da a si mismo y después a los demás, no a la inversa
2
Dar en exceso, cuando no te viene de vuelta, es falta de merecimiento (autoestima)
Cuando esto sucede el amor se convierte en mercaderia, una mera transacción para conseguir algo a cambio
3
Creer que el amor vendrá de fuera nos mantendrá estancados y en un circulo vicioso
Contactos
Invite a alguien
Compartir invitación
Actualmente en est... (37)
Silenciar a todos
Keidy Viviana Linares Castillo
Adriana Blanco Cordero
Adriana Rocio Romero Buitr...
ANA GARCIA (Guest) (Invita...
Andrea Milena Parada Ortiz
Angélica Páez (Invitado)
Blanca Isabel Valenzuela Tib...
Blanca Nubia Villalba Torres
Escribe aquí para buscar
16°C Nublado
3:38 p. m.
4/11/2022