NÚMERO DE ACTA (si aplica) (Consecutivo anual)	**N/A**	**dd/mm/aaaa**	**06/06/2024**
NOMBRE (comité, comisión, grupo, etc.)	**Taller de salud mental para el afrontamiento de las enfermedades psicosociales**		
DEPENDENCIA CITANTE:	**Dirección de Enfoque Diferencial**		
PROCESO SIG (LUCHA): (si aplica)	**Transversalización del enfoque de género y diferencial para mujeres**		
HORA DE LA REUNIÓN (Inicio – final)	**2:51 pm**	**4:06 pm**	

—

OBJETIVO REUNIÓN:	Participar en la pausa Mental Virtual_ Taller de salud mental para el afrontamiento de las enfermedades psicosociales		
PARTICIPANTES:	**Nombre(s) y Apellido(s)**	**Cargo**	**Dependencia**
	Martha Isabel Mariño Martínez	Contratista	SDMujer
	CINDY DANIELA OSORIO GOMEZ	Contratista	SDMujer
	Cristina Isabel Eraso Cordoba	Contratista	SDMujer
	Diana Rocio Bautista Camargo	Contratista	SDMujer
	Omaira Jimena Telpiz Fuelagan	Contratista	SDMujer
	Diana Carolina Ramirez (No comprobado)	Contratista	SDMujer
	Marcela Giraldo Gomez	Contratista	SDMujer
	Blanca Lilia González Garay	Contratista	SDMujer
	Rubith Enid Barreto Bejarano	Contratista	SDMujer
	Yorleny Triviño (No comprobado)	Contratista	SDMujer
	Yenny Paola Ubate Lopez	Contratista	SDMujer
	Carmenza Diaz Rosas	Contratista	SDMujer
	Adriana Blanco Cordero	Contratista	SDMujer
	Elizabeth Diaz Abril	Contratista	SDMujer
	Sandra Rocio Corredor Contreras	Contratista	SDMujer
	Yolanda Bulla Yopasa	Contratista	SDMujer
	Paula Valentina Parra Leal	Contratista	SDMujer
	Claudia Patricia Jiménez Toro	Contratista	SDMujer
	Nancy Rodríguez Rueda	Contratista	SDMujer
	Indy Harlet Tuntaquimba Palacios	Contratista	SDMujer

AGENDA POR TRATAR / ORDEN DEL DÍA	
1.	Apertura
2.	Desarrollo temático
3.	
4.	
5.	
6.	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Apertura

Mediante la plataforma Teams, se presentan las profesionales encargadas de brindar la charla.

2. Desarrollo temático

¿Cómo afrontar estas enfermedades psicosociales?

-Entender las relaciones entre el sentir y pensamientos de cada persona a partir de lo que se llama, pensar, sentir y actuar.

¿Por qué algunas personas son más asertivas, resilientes y otras no?

-Psicoterapia a la luz de la logoterapia significa terapia con sentido y propósito de vida.

-Recomienda Libro: El hombre en busca del sentido



- Transformar los corazones del dolor al poder sanador del amor.

- Objetivo: Valorar la importancia de nuestra salud mental y emocional, optimizando el área profesional: **Cada ser es único e irrepetible independiente de la cosmovisión**



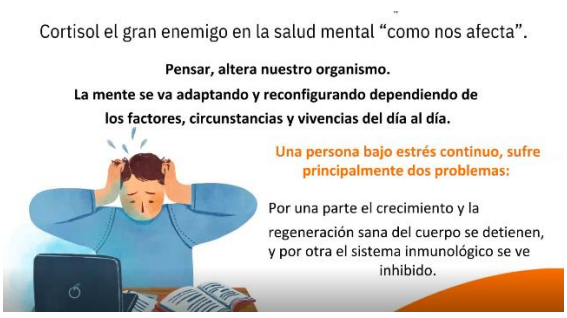
- El pensamiento es la furza mas poderosa, lo que hay en la mente, es lo que crea la realidad y no hay limites.
- Cerrar los ojos para la siguiente dinámica a partir del ejemplo.



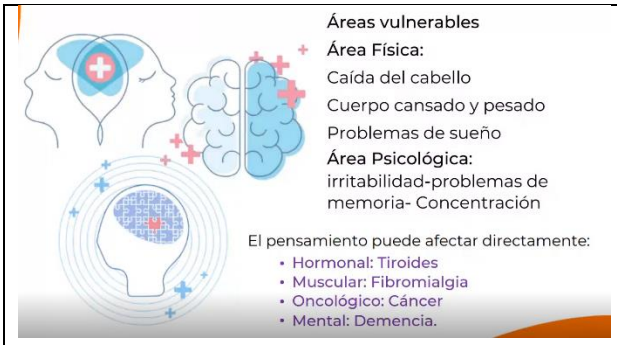
-Participantes expresan que lograron imaginar el limon y experimentar el salivar.
-Lenguaje positivo de todo va a salir bien, sere capaz y sino resulta es porque otra oportunidad se va a presentar.
-Fuerza del poder del pensamiento funciona asi: Emoción que produce pensamiento, este produce un lenguaje y este una accion. Si se interrumpe no se da la realidad.



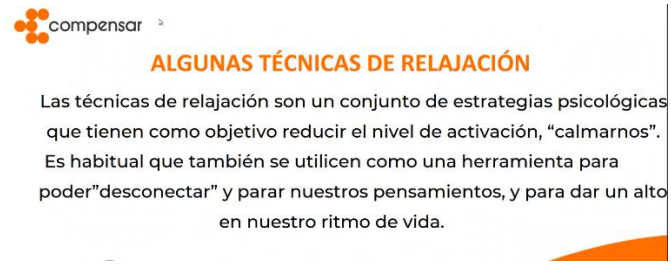
-Aprender a dominar el amigdala, ella está a nuestro servicio.



-Actualemnte se vive en una sociedad exigente, estudiar, rabajar, actualizar y demas tareas diarias
-Se aborda el tema de la importancia de tener en la vida un motor que impulse nuestro dia a dia, pero sin dear atrás la importancia de uno mismo, *ser yo la prioridad*, porque de eso dependa que pueda ayudar o no los demas, como los hijos, ya que uno es el dueño del timon del barco de la vida. El poder lo tiene uno mismo a partir del amor.
-Tambien, aprender a decir no, ya que es importante poner limites importantes y si eso implica que alejen personas pues tambien llegaran personas que valoren la honestidad.
-Caida de cabello son manifestaciones de enfermedades.



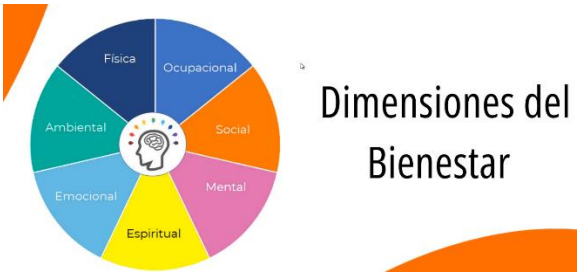
-Empezar respirar para lograr lo siguiente: Técnica de respiracion e introsepeccion que previene directamente las enfermedades psicosociales, herramienta que permite desconectar de situaciones dificiles, permitiendo calma, relajación y es esta meditacion.



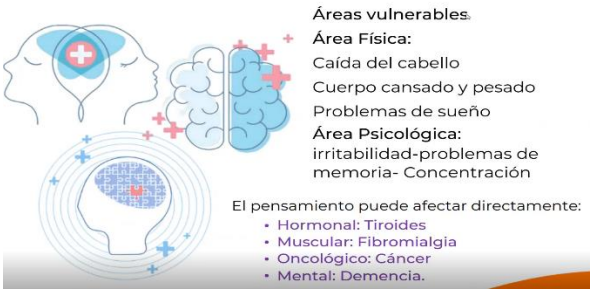








-Logoterapia parte de la espiritalidad, saber rodearse de lo que uno quiere aprender para la vida.
-Conocernos ayuda a enfrentar temores, nuestro equipo de ayuda, que tal somos en relación con la sociedad, deporte, medio ambiente y demas áreas.
-Como nos trabajamos, qué importante somos en esta plano y existencia.



- Dudas al publico: Francy habla y aborda el tema de neurolinguistica y resalta la importancia, evitar dejarse llevar por el cansancio y a veces no se saca tiempo para cada uno de nosotros.
-Sempre sacar minutos para uno.
-Profesional: cerebro computador más perfecto que existe, la vida no es un azar, ni casualidad, la felicidad.
-Programar nuestro cerebro de que vinimos a este mundo a ayudar y ser felices.
-Ana Maria: agradece el espacio y agrega que por reflexión propia a sufrido depresion y se pronuncia en momentos de crisis, Cuidarse en bajones emocionales,
-Adicional, durante la charla se sugiere hacer un exámen médico en el que se evalúe los estados de animo a raíz de algun sindrome o enfermedad que se este desarrollando. Check de psiquiatria, psicoterapia importante y si un paciente necesita su medicina, se debe validar la informacion, tener presente que la dopomina se consume cuando no produce el mismo cuerpo.

-Marta Romero, comparte la experiencia que se va descalza al rio , al campo, cuya práctica le ha sido útil para mejorar su desempeño diario.
-Finalmente se comprten datos de contacto: lucia_villamizarlobo en instagram.

COMPROMISOS PRÓXIMA SESIÓN/REUNIÓN			
	DESCRIPCIÓN	**RESPONSABLE(S)**	**FECHA**
1	Proyectar evidencia de la reunión	Omaira Jimena Télpiz Fuelagán	06.06.2024
2			
3			
4			
5			
6			

1. Resumen						
Título de la reunión	Pausa Mental Virtual: Taller de salud mental para el afrontamiento de las enfermedades psicosociales					
Participantes que asistieron	97					
Hora de inicio	6/06/24, 2:51:04 PM					
Hora de finalización	6/06/24, 4:06:12 PM					
Duración de la reunión	1 h 15 min 8s					
Tiempo medio de asistencia	49 min 22s					
2. Participantes						
Nombre	Primera entrada	Última salida	Duración de la reunión	Correo electrónico	Id. de participante (UPN)	Rol
Martha Isabel Mariño Martínez	6/06/24, 3:04:05 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	1 h 2 min 7s	mmarino@sdmujer.gov.co	mmarino@sdmujer.gov.co	Moderador
CINDY DANIELA OSORIO GOMEZ	6/06/24, 3:04:24 PM	6/06/24, 3:11:13 PM	6 min 48s	CDOSORIOG@compensar.com	CDOSORIOG@compensar.com	Moderador
Cristina Isabel Eraso Cordoba	6/06/24, 3:04:40 PM	6/06/24, 3:37:36 PM	2 min 31s	ceraso@sdmujer.gov.co	ceraso@sdmujer.gov.co	Moderador
Diana Rocio Bautista Camargo	6/06/24, 3:04:47 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	1 h 1 min 24s	dbautista@sdmujer.gov.co	dbautista@sdmujer.gov.co	Moderador
Omaira Jimena Telpiz Fuelagan	6/06/24, 3:04:59 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	1 h 1 min 12s	otelpiz@sdmujer.gov.co	otelpiz@sdmujer.gov.co	Moderador
Diana Carolina Ramirez (No comprobado)	6/06/24, 3:05:24 PM	6/06/24, 4:04:44 PM	59 min 19s			Moderador
Marcela Giraldo Gomez	6/06/24, 3:05:40 PM	6/06/24, 4:04:53 PM	53 min 39s	mgiraldo@sdmujer.gov.co	mgiraldo@sdmujer.gov.co	Moderador
Blanca Lilia González Garay	6/06/24, 3:05:50 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	1 h 22s	bgonzalez@sdmujer.gov.co	bgonzalez@sdmujer.gov.co	Moderador
Rubith Enid Barreto Bejarano	6/06/24, 3:06:03 PM	6/06/24, 3:51:34 PM	45 min 31s	rbarreto@sdmujer.gov.co	rbarreto@sdmujer.gov.co	Moderador
Yorleny Triviño (No comprobado)	6/06/24, 3:06:33 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	59 min 39s			Moderador
Yenny Paola Ubate Lopez	6/06/24, 3:07:07 PM	6/06/24, 4:05:45 PM	58 min 38s	yubate@sdmujer.gov.co	yubate@sdmujer.gov.co	Moderador
Carmenza Diaz Rosas	6/06/24, 3:07:18 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	58 min 54s	cdiazr@sdmujer.gov.co	cdiazr@sdmujer.gov.co	Moderador

Adriana Blanco Cordero	6/06/24, 3:07:23 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	55 min 26s	ablanco@sdmujer.gov.co	ablanco@sdmujer.gov.co	Moderador
Elizabeth Diaz Abril	6/06/24, 3:07:37 PM	6/06/24, 4:05:47 PM	58 min 9s	ediaz@sdmujer.gov.co	ediaz@sdmujer.gov.co	Moderador
Sandra Rocio Corredor Contreras	6/06/24, 3:07:42 PM	6/06/24, 4:05:27 PM	51 min 57s	srcorredor@sdmujer.gov.co	srcorredor@sdmujer.gov.co	Moderador
Yolanda Bulla Yopasa	6/06/24, 3:07:57 PM	6/06/24, 3:33:58 PM	26 min	ybulla@sdmujer.gov.co	ybulla@sdmujer.gov.co	Moderador
Paula Valentina Parra Leal	6/06/24, 3:08:30 PM	6/06/24, 4:05:38 PM	57 min 7s	pvparra@sdmujer.gov.co	pvparra@sdmujer.gov.co	Moderador
Claudia Patricia Jiménez Toro	6/06/24, 3:08:52 PM	6/06/24, 4:05:48 PM	56 min 56s	cjimenez@sdmujer.gov.co	cjimenez@sdmujer.gov.co	Moderador
Nancy Rodríguez Rueda	6/06/24, 3:09:00 PM	6/06/24, 4:06:12 PM	57 min 12s	nrodriguez@sdmujer.gov.co	nrodriguez@sdmujer.gov.co	Moderador
Indy Harlet Tuntaquimba Palacios	6/06/24, 3:28:54 PM	6/06/24, 4:04:35 PM	35 min 41s	ituntaquimba@sdmujer.gov.co	ituntaquimba@sdmujer.gov.co	Moderador