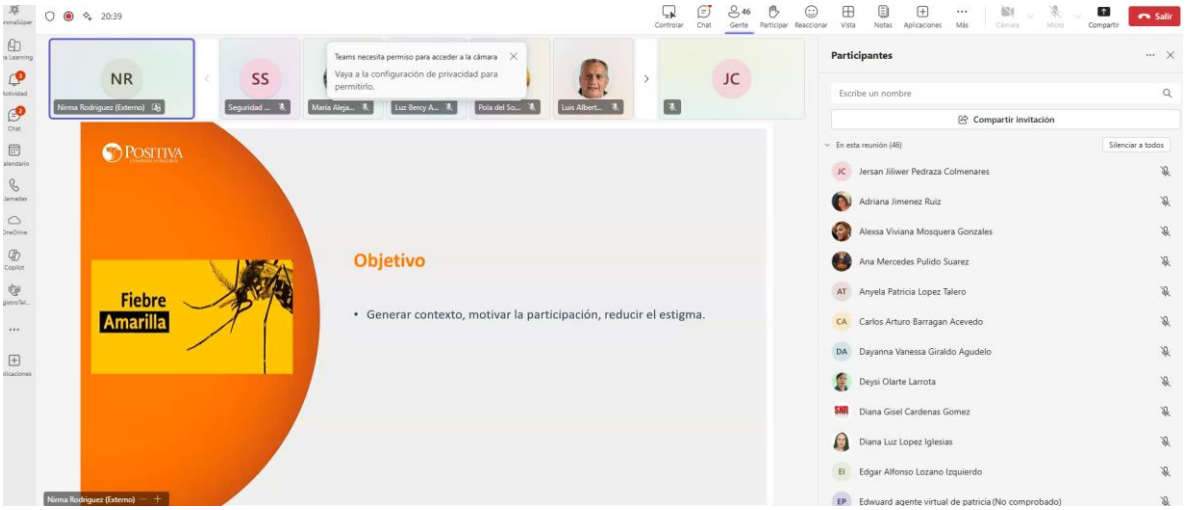
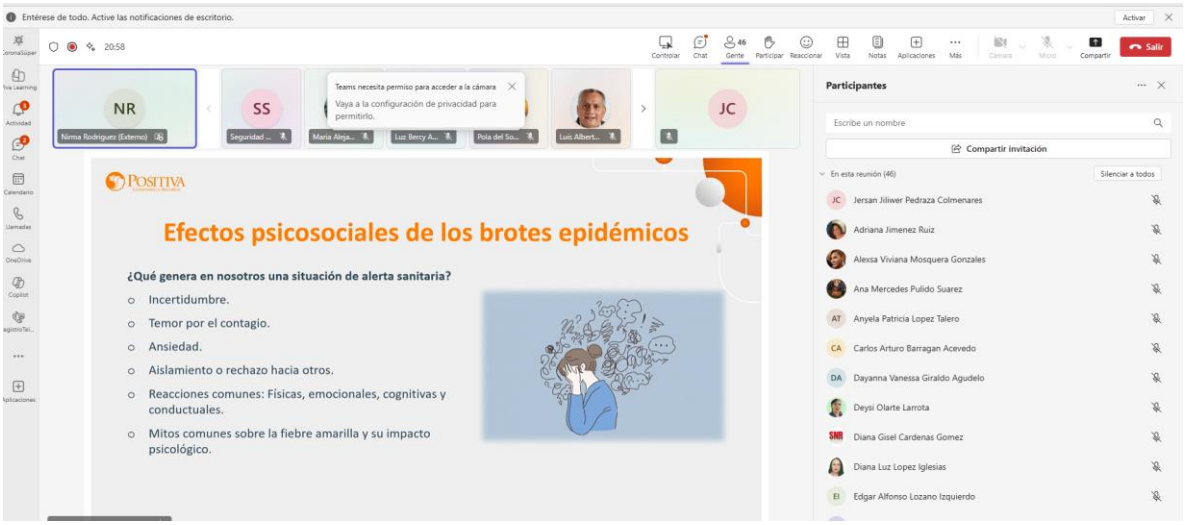
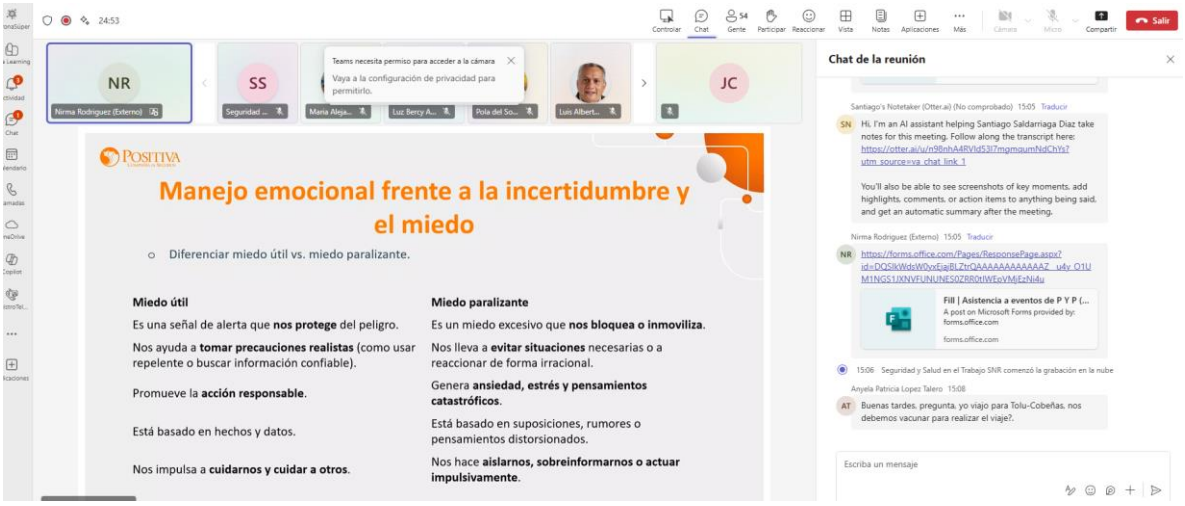
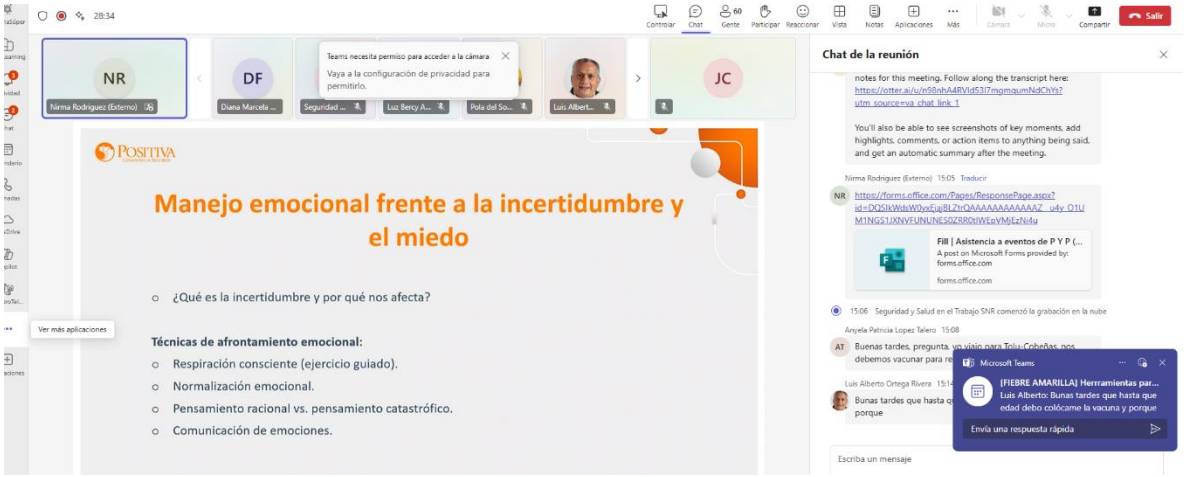
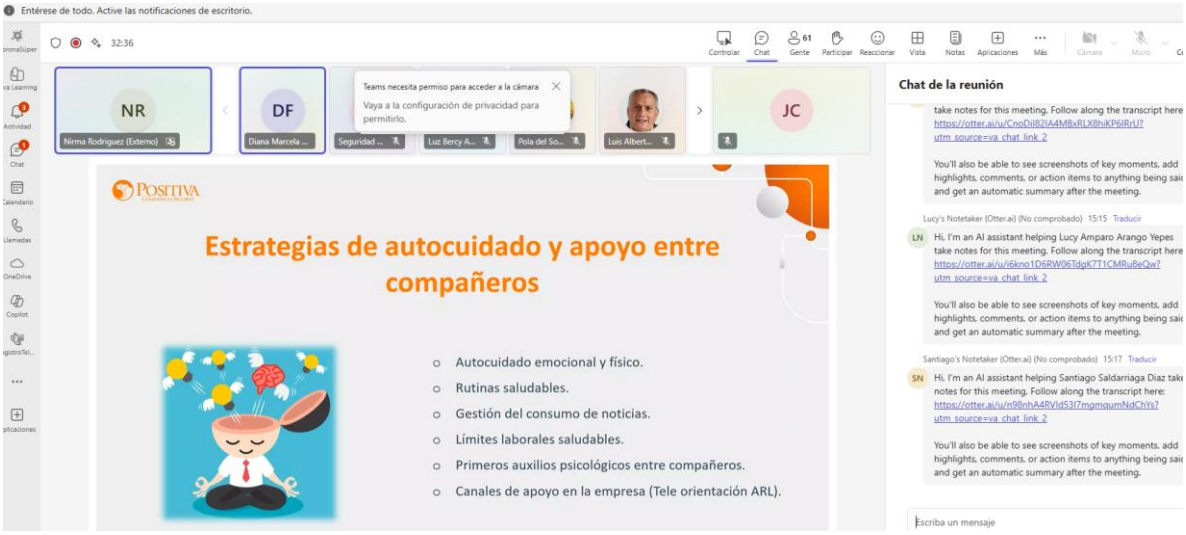
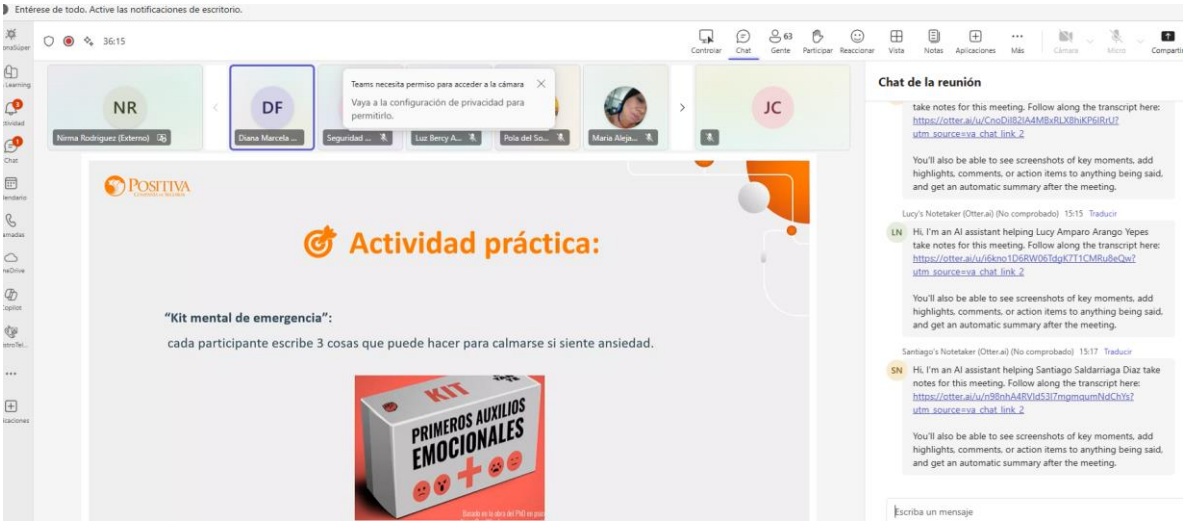

Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (46)
Silenciar a todos
Jersan Jiliwer Pedraza Colmenares
Adriana Jimenez Ruiz
Alexsa Viviana Mosquera Gonzales
Ana Mercedes Pulido Suarez
Anyela Patricia Lopez Talero
Carlos Arturo Barragan Acevedo
Dayanna Vanessa Giraldo Agudelo
Deysi Olarte Larrota
Diana Gisel Cardenas Gomez
Diana Luz Lopez Iglesias
Edgar Alfonso Lozano Izquierdo
Edwuard agente virtual de patricia (No comprobado)
Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
POSITIVA
Fiebre Amarilla
Objetivo
• Generar contexto, motivar la participación, reducir el estigma.


Entérese de todo. Active las notificaciones de escritorio.
Activar
Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (46)
Silenciar a todos
Jersan Jiliwer Pedraza Colmenares
Adriana Jimenez Ruiz
Alexsa Viviana Mosquera Gonzales
Ana Mercedes Pulido Suarez
Anyela Patricia Lopez Talero
Carlos Arturo Barragan Acevedo
Dayanna Vanessa Giraldo Agudelo
Deysi Olarte Larrota
Diana Gisel Cardenas Gomez
Diana Luz Lopez Iglesias
Edgar Alfonso Lozano Izquierdo
Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
POSITIVA
Efectos psicosociales de los brotes epidémicos
¿Qué genera en nosotros una situación de alerta sanitaria?
Incertidumbre.
Temor por el contagio.
Ansiedad.
Aislamiento o rechazo hacia otros.
Reacciones comunes: Físicas, emocionales, cognitivas y conductuales.
Mitos comunes sobre la fiebre amarilla y su impacto psicológico.


Manejo emocional frente a la incertidumbre y el miedo
Diferenciar miedo útil vs. miedo paralizante.
Miedo útil
Es una señal de alerta que nos protege del peligro.
Nos ayuda a tomar precauciones realistas (como usar repelente o buscar información confiable).
Promueve la acción responsable.
Está basado en hechos y datos.
Nos impulsa a cuidarnos y cuidar a otros.
Miedo paralizante
Es un miedo excesivo que nos bloquea o inmoviliza.
Nos lleva a evitar situaciones necesarias o a reaccionar de forma irracional.
Genera ansiedad, estrés y pensamientos catastróficos.
Está basado en suposiciones, rumores o pensamientos distorsionados.
Nos hace aislarnos, sobreinformarnos o actuar impulsivamente.
Chat de la reunión
Escriba un mensaje


Manejo emocional frente a la incertidumbre y el miedo
¿Qué es la incertidumbre y por qué nos afecta?
Técnicas de afrontamiento emocional:
Respiración consciente (ejercicio guiado).
Normalización emocional.
Pensamiento racional vs. pensamiento catastrófico.
Comunicación de emociones.
Chat de la reunión
Escriba un mensaje


Entérese de todo. Active las notificaciones de escritorio.
32:36
Controlar
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
NR
Nirma Rodriguez (Externo)
DF
Diana Marcela ...
Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Seguridad ...
Luz Bercy A...
Pola del So...
Luis Albert...
JC
Positiva
Estrategias de autocuidado y apoyo entre compañeros
Autocuidado emocional y físico.
Rutinas saludables.
Gestión del consumo de noticias.
Límites laborales saludables.
Primeros auxilios psicológicos entre compañeros.
Canales de apoyo en la empresa (Tele orientación ARL).
Chat de la reunión
take notes for this meeting. Follow along the transcript here
https://otter.ai/u/CnoDil82IA4MfBxRLX8hiKP6lRrU?
utm_source=va_chat_link_2
You'll also be able to see screenshots of key moments, add highlights, comments, or action items to anything being said and get an automatic summary after the meeting.
Lucy's Notetaker (Otter.ai) (No comprobado) 15:15 Traducir
LN
Hi, I'm an AI assistant helping Lucy Amparo Arango Yepes take notes for this meeting. Follow along the transcript here
https://otter.ai/u/i6kno1D6RW06TdgK7T1CMRu8eQw?
utm_source=va_chat_link_2
You'll also be able to see screenshots of key moments, add highlights, comments, or action items to anything being said and get an automatic summary after the meeting.
Santiago's Notetaker (Otter.ai) (No comprobado) 15:17 Traducir
SN
Hi, I'm an AI assistant helping Santiago Saldarriaga Diaz take notes for this meeting. Follow along the transcript here:
https://otter.ai/u/n98nhA4RVId53I7mgmqumNdChYs?
utm_source=va_chat_link_2
You'll also be able to see screenshots of key moments, add highlights, comments, or action items to anything being said and get an automatic summary after the meeting.
Escriba un mensaje


Entérese de todo. Active las notificaciones de escritorio.
36:15
Controlar
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
Compartir
NR
Nirma Rodriguez (Externo)
DF
Diana Marcela ...
Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Seguridad ...
Luz Bercy A...
Pola del So...
Maria Aleja...
JC
Positiva
Actividad práctica:
"Kit mental de emergencia":
cada participante escribe 3 cosas que puede hacer para calmarse si siente ansiedad.
KIT
PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES
Chat de la reunión
take notes for this meeting. Follow along the transcript here:
https://otter.ai/u/CnoDil82IA4MBxRLX8hiKP6lRrU?
utm_source=va_chat_link_2
You'll also be able to see screenshots of key moments, add highlights, comments, or action items to anything being said, and get an automatic summary after the meeting.
Lucy's Notetaker (Otter.ai) (No comprobado) 15:15 Traducir
LN
Hi, I'm an AI assistant helping Lucy Amparo Arango Yepes take notes for this meeting. Follow along the transcript here:
https://otter.ai/u/i6kno1D6RW06TdgK7T1CMRu8eQw?
utm_source=va_chat_link_2
You'll also be able to see screenshots of key moments, add highlights, comments, or action items to anything being said, and get an automatic summary after the meeting.
Santiago's Notetaker (Otter.ai) (No comprobado) 15:17 Traducir
SN
Hi, I'm an AI assistant helping Santiago Saldarriaga Diaz take notes for this meeting. Follow along the transcript here:
https://otter.ai/u/n98nhA4RVId53I7mgmqumNdChYs?
utm_source=va_chat_link_2
You'll also be able to see screenshots of key moments, add highlights, comments, or action items to anything being said, and get an automatic summary after the meeting.
Escriba un mensaje