Mujeres Digitales 2025



AHK Deutsch-Kolumbianische Industrie- und Handelskammer
Cámara de Industria y Comercio Colombo-Alemana

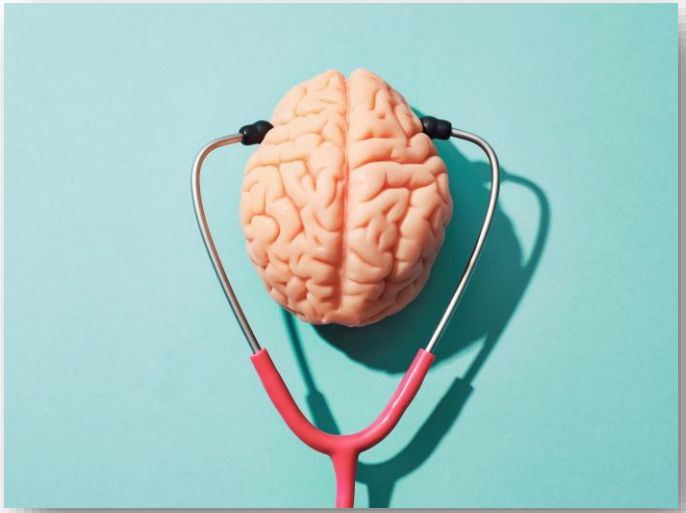
Fomentado por:
Ministerio Federal de Economía y Energía
en virtud de una decisión del Bundestag alemán

ORGANIZACIÓN KEY

Mujeres Digitales 2025



¿CÓMO INFLUYEN LOS PENSAMIENTOS EN NUESTRAS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO?



Mujeres Digitales 2025



Los pensamientos que surgen frente a diversas situaciones (nuestra interpretación de dichos sucesos), influirán directamente en las **emociones** que experimentamos, a su vez, estas determinarán nuestro **comportamiento o acciones.**



Mujeres Digitales 2025



¿Qué son los pensamientos automáticos?

- ✓ Imágenes, palabras, frases que cruzan de manera fugaz por nuestra mente.
- ✓ Pueden aparecer ante una situación especifica o “de la nada”
- ✓ Suelen ser molestos ya que van ligados a emociones de ansiedad, tristeza…
- ✓ Fáciles de identificar porque nos desconcentran y alteran nuestro estado de ánimo

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

- ✓ Formas equivocadas de pensar.
- ✓ Errores comunes en la interpretación de situaciones que nos suceden.
- ✓ Son comunes, **TODOS** tenemos o hemos tenido distorsiones cognitivas.



Mujeres Digitales 2025











Mujeres Digitales 2025



Otras distorsiones cognitivas comunes:

Sobre generalización: tomamos un hecho negativo que nos sucedió y lo generalizamos (si ya pasó una vez va a seguir pasando)
Filtraje: centrarnos en un solo aspecto (negativo por lo general)
Pensamiento polarizado o dicotómico: todo o nada, nos situamos en uno de los polos (si no soy la mejor del salón, soy la peor)
“Debería”: exigencias internas **rígidas.** Basado en expectativas inflexibles sobre cómo deberían ser las cosas, las demás personas o uno mismo.

Mujeres Digitales 2025



¿QUÉ PODEMOS HACER FRENTE A LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DISTORSIONES COGNITIVAS?

1. Identificar los pensamientos automáticos que se presenten con más frecuencia o que generen mayor malestar en el día a día.
2. Enfrentarlos y refutarlos, e implementar algunas estrategias.



Mujeres Digitales 2025



ESTRATEGIAS

1. Diario de pensamientos/emocional: permite identificar pensamientos, situaciones, emociones y conductas que pueden ser molestos e incidir en nuestro estado de ánimo. Tiene como fin cambiar dichos pensamientos o interpretaciones por pensamientos más objetivos o racionales.

Situaciones	Pensamientos	Emoción	Conductas
Se registra la situación o circunstancia que desencadenó una emoción o pensamiento molesto.	Se registra los pensamientos inmediatos que surgieron de la situación. Por lo general son molestos o negativos	Se registra la emoción que sentiste como consecuencia de los pensamientos y situación	Se registra la acción que hiciste después de esa situación (teniendo en cuenta lo que pensaste y sentiste)

Mujeres Digitales 2025



ESTRATEGIAS

1. Diario de pensamientos/emocional (segunda parte): después de identificar y registrar las situaciones, pensamientos, emociones y conductas, se realiza el segundo paso del ejercicio, el cual se centra en refutar dichos pensamientos.

Preguntas guía:

- **¿Este pensamiento es cierto?**
- **¿Qué otra explicación puede haber?**
- **¿Qué consecuencias sobre mi tiene este pensamiento?:** evidenciar si hay algún impacto, sea emocional o comportamental en mí, gracias a dicho pensamiento.
- **¿Estoy sacando conclusiones demasiado rápido sin hechos suficientes?**
- **¿Le diría lo mismo a un amigo o familiar si estuviera en mi situación?/ ¿Qué consejo le daría a alguien cercano que estuviera pasando por esto?**
- **En lugar de enfocarme en el problema, ¿qué acción puedo tomar para mejorar la situación?**
- **¿Qué he hecho en situaciones similares en el pasado?**



2. Exposición progresiva: cuando los pensamientos negativos son basados en temores, exponerse a la situación que genera malestar poco a poco, ayuda a reducir el efecto que dicho pensamiento tiene en nosotros.

Ejemplo:

- Hablar en publico
- Estar en situaciones sociales
- Establecer limites



Mujeres Digitales 2025



3. Detención de pensamientos:

Identificar los pensamientos recurrentes que vienen a la mente y son molestos o generan malestar. Permitirse ser consciente de ellos pero DETENERLOS.

Emitir una orden (puede ser en voz alta) para interrumpir dicho pensamiento y disminuir las sensaciones y emociones molestas. O dirigir la atención a otra actividad.

Pasos:
Identifica el pensamiento negativo: por qué vino a tu mente.. Qué lo generó
Permítete experimentarlo por un momento: acepta que el pensamiento vino a tu mente por un momento
Interrúmpelo de forma consciente: usa una palabra clave (¡basta! ¡stop! ¡alto!) o un gesto para “cortar” el pensamiento.
Reemplaza el pensamiento: por uno más racional





4. Ejercicios de respiración o atención plena: es una practica dirigida al momento presente (el aquí y ahora) en la cual nos haremos conscientes de pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarlas. Permite dirigir la atención a otros estímulos (por ejemplo: la respiración) quitándole así el foco a pensamientos que generan malestar. De igual manera, puede servir como ejercicios para relajar o desconectar de la rutina.

Permite: mayor autoconciencia, reducir el estrés, regulación emocional

- ✓ **Qué es Mindfulness:** https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJo
- ✓ **Ejercicio Mindfulness respiración:** https://www.youtube.com/watch?v=0sjVoX5ASwg
- ✓ **Ejercicio escaneo corporal:** https://www.youtube.com/watch?v=xmKKab7h4s8

Mujeres Digitales 2025



Síndrome del Impostor:

Es una experiencia psicológica en la cual las personas dudan sobre su capacidad para alcanzar un objetivo o sobre su éxito obtenido. Tendiendo a pensar que son un "fraude" o "impostores" y minimizando sus habilidades.

Es común en personas con alto rendimiento y que la evidencia muestra como exitosas.



Mujeres Digitales 2025



Causas

Esta problemática puede generarse por distintas razones o factores:

- **Exigencias en distintas etapas de la vida** (niñez, adolescencia, adultez) y en distintos entornos (familiar, laboral, académico)
- **Comparación constante con otros y sus logros**
- **Perfeccionismo y autoexigencia** expectativas muy altas que generan incomodidad e insatisfacción cuando no se logran.
- **Estereotipos y roles de género**

Efectos

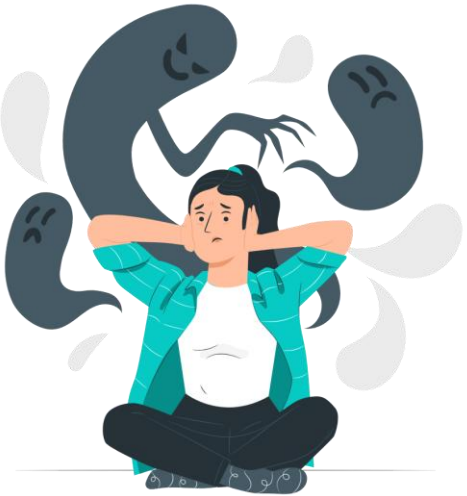
Esta problemática puede generar algunas dificultades:

- **Baja autoestima y poca auto confianza** valoración negativa de uno mismo.
- **Procrastinación.** Aplazar experiencias
- **Rechazo a nuevas oportunidades y desafíos** por pensar en no estar a la altura del reto o temor al fracaso.
- **Estrés y sobrecarga** por compensar la falta de capacidades o habilidades.
- **Ansiedad** constante sensación de angustia.

Mujeres Digitales 2025



¿Qué hace una persona con el síndrome del impostor?



- ✓ Atribuye su propio éxito a factores externos.
- ✓ Siente culpa por creer que engaña a otros.
- ✓ No disfruta sus logros.
- ✓ Se le dificulta aceptar elogios o cumplidos.

Mujeres Digitales 2025



¿Qué acciones puedes utilizar para hacer frente a esta problemática?

1. **Reconoce y valida tus emociones y sentimientos**: míralos como experiencias comunes a todos (temor) y no significan una falta de competencias.
2. **Reestructura tus pensamientos:** identifica pensamientos negativos y trabaja en cambiarlos a partir de hechos y pensamientos razonables.
3. **Establece metas realistas:** fija objetivos alcanzables y traza un plan para lograrlo.
4. **Maneja las críticas de manera constructiva:** los errores y las críticas no definen la valía de una persona.
5. **Aprende constantemente:** mantente en actualización y formación de nuevas habilidades.
6. **Acepta y celebra tus logros:** reconoce tus esfuerzos y metas cumplidas, incluso si estas son "pequeñas".



Mujeres Digitales 2025



Estrategias Adicionales

1. Lista de logros

Como actividad de reflexión, puedes generar una lista con los logros que consideres has alcanzado a lo largo de tu vida. Incluyendo evidencias como felicitaciones, calificaciones, premios… etc.

Hacer revisión de la lista cuando afrontes situaciones que pongan en duda tus capacidades.

2. Pide feedback

Si tienes dudas sobre tu desempeño en una tarea/actividad, solicita retroalimentación para saber en qué puedes mejorar.

3. Cambia el dialogo interno (por uno más compasivo)

Identifica las críticas más frecuentes que te haces y cámbialas por frases más compasivas contigo misma (puedes usar palabras de autoafirmación)