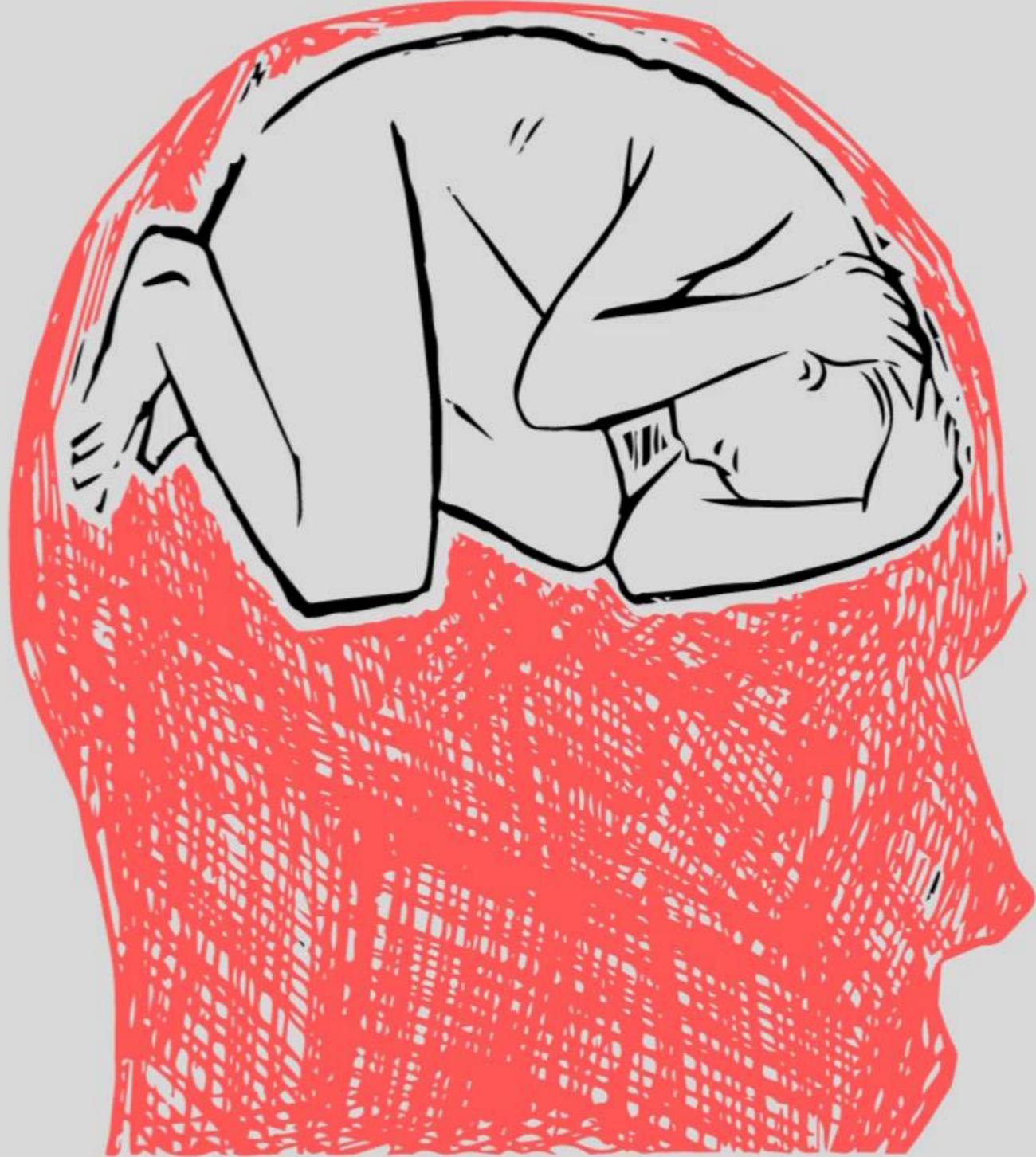




**XI CONGRESO REGIONAL DEL
SISTEMA GENERAL DE
RIESGOS LABORALES
IV CONGRESO
INTERNACIONAL DEL SISTEMA
DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO
2023**

“SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VS PRODUCTIVIDAD”



BIENVENIDOS

Conferencia:

**La Salud Mental Es
Un Jardín**

¡Y El Jardinero Eres Tú!

Sandra Milena Franco M.

Soy **Sandra Milena Franco M.**



Jardinera de mis tierras y admiradora de mis flores, pero sobre todo, amante apasionada por ayudar a otros jardineros en el cuidado de sus tierras y admiradora de sus flores.

Psicóloga

Máster en Desarrollo Humano y Organizacional

Especialista en Gerencia SST

Coach Profesional

Certificada Metatraining Internacional

Facilitadora de procesos de aprendizaje transformacional de equipos y personas



Propósito Superior

Conectarlos con sus habilidades de jardineros, para cuidar y mantener su salud mental,

¡Y El Jardinero Eres Tú!

¿Cómo está tu jardín? ¿Qué flores hay en él?



- Autocuidado
- Mindfulness y Meditación
- Alimentación sana y ejercicio físico
- Autoestima - Autoconfianza
- Capacidad para manejar el estrés
- Equilibrio entre trabajo y vida personal
- Capacidad para disfrutar la vida
- Relaciones sociales sanas
- Aprendizaje y crecimiento personal
- Expresión creativa
- Tiempo al aire libre
- Resiliencia
- Bienestar emocional
- Buscar apoyo profesional

**La Salud Mental Es Un Jardín
¡Y El Jardinero Eres Tú!**



La Mente Es Tierra Fértil Y Tus Pensamientos Son Semillas

Observa tus resultados, ellos
ponen de manifiesto las semillas
que estás cosechando

¡Y el jardinero eres Tú!

Invitados al jardín más grande del mundo

The Miracle Garden



¡Y el jardinero eres Tú!

01

¿Qué sientes al encontrarte con lo que has construído para conservar tu Jardín?

02

¿Por qué has elegido esa estación para el cuidado de tu Jardín?

03

¿Cuál es tu mayor reto cuando se trata de cuidar tu jardín y cuando se trata de cuidar el jardín de los otros?

¿Qué es la Salud Mental?



Es un estado que la persona construye



Conjunto de condiciones físicas, mentales, emocionales y sociales



Integra capacidades individuales y colectivas

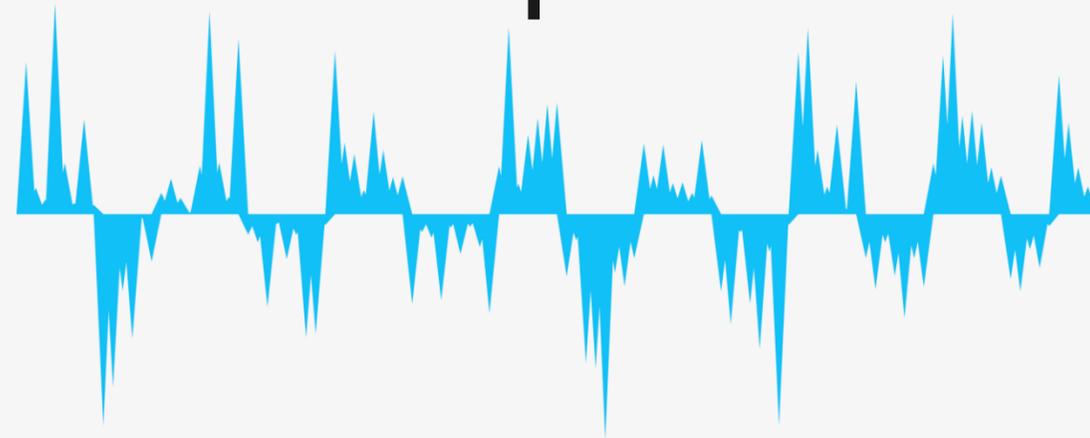
Según la (OMS), la salud mental es el "bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación"

**¿DE QUÉ MANERA LOS
ENTORNOS ACTUALES
INTERFIEREN EN EL CUIDADO
DE LA SALUD MENTAL?**

UN MUNDO EN TRANSICIÓN



Desequilibrio



Nos cuesta entender el patrón de lo que realmente está ocurriendo, lo único muy claro es que el mundo no está igual

Todo lo que se está vivenciando nos hace creer que está emergiendo un nuevo mundo "Digital"

ENTORNOS VICA Y BANI



**¿Qué Herramientas
Tenemos Para
Adaptarnos A Estos
Entornos ?**

Entornos BANI

Estrategias para afrontar un entorno BANI en las organizaciones

**Brittle
(Frágil)**



Crear una cultura de resiliencia, donde existan procesos de recuperación rápida y aprendizaje para afrontar situaciones volátiles.

**Anxious
(Ansioso)**



- Técnicas que generen empatía.
- Herramientas para la desconexión.
- Generación de entornos de confianza.
- Dinámicas de meditación, reflexión y auto-conciencia.
- Desarrollo de atención plena y escucha activa.
- Focalización en lo importante.

**Non-Linear
No Lineal**



- Creación de varios escenarios de análisis.
- Flexibilidad y resiliencia: capacidad de adaptación.
- Visión global.
- Sistematización.

**Incomprehesible
Incomprensible**



- Capacidad de trabajo en equipo.
- Creación de entornos de confianza.
- Información transparente.
- Desarrollo de la intuición y la visión analítica.

¿CÓMO ESTÁ LA CULTURA DE TU ORGANIZACIÓN EN ESTOS ASPECTOS?



**¿Cómo cuidar
nuestro jardín
personal?**

CUARTO DE CUIDADO DEL JARDÍN

La Salud Mental es un hermoso jardín, y quiero invitarlos a conectarse con: ¿qué es aquello que necesitas para cuidar tu jardín?

01

Tierra fértil



La Mente
Autoconocimiento

02

Siembra y cuidado de la semilla



Pensamientos

03

Agua y nutrición
"El ambiente"



Emociones

04

Protección:
Plagas, tormentas...



Hábitos

05

Aprendizaje:
Desarrollo y crecimiento



Autoconocimiento
Ayuda
Red de apoyo

06

Apreciar la belleza de sus flores



La actitud con la que asumes las circunstancias de la vida

1. Se consciente que la mayor responsabilidad del cuidado de tu SM está en tus manos
2. Tu SM involucra tu cuerpo, tu mente, tus emociones.
3. Cuidar tu SM requiere dejar de victimizarte y adueñarte, hacerte cargo para resolver – Autoconocimiento.
4. Hablar Salva Vidas.
5. Cuidar lo que piensas es asegurar unas buenas semillas.
6. Gestionar tus emociones y usarlas con su fuerza, su agudeza y su poder para vivir de manera sana.



**LOS CUIDADOS
PARA EL JARDIN
APRENDIDOS HO
SON:**

**AHORA TE QUIERO INVITAR A QUE IMAGINES
QUE ESTÁS DE FRENTE AL ESPEJO Y MIRÁNDOTE
FIJAMENTE TE DEDIQUES ESTA CANCIÓN**





GRACIAS...

Sandra Milena Franco M.

 **#sandramilenafranco_**

 **3175167271**

 **Sandra milena franco**