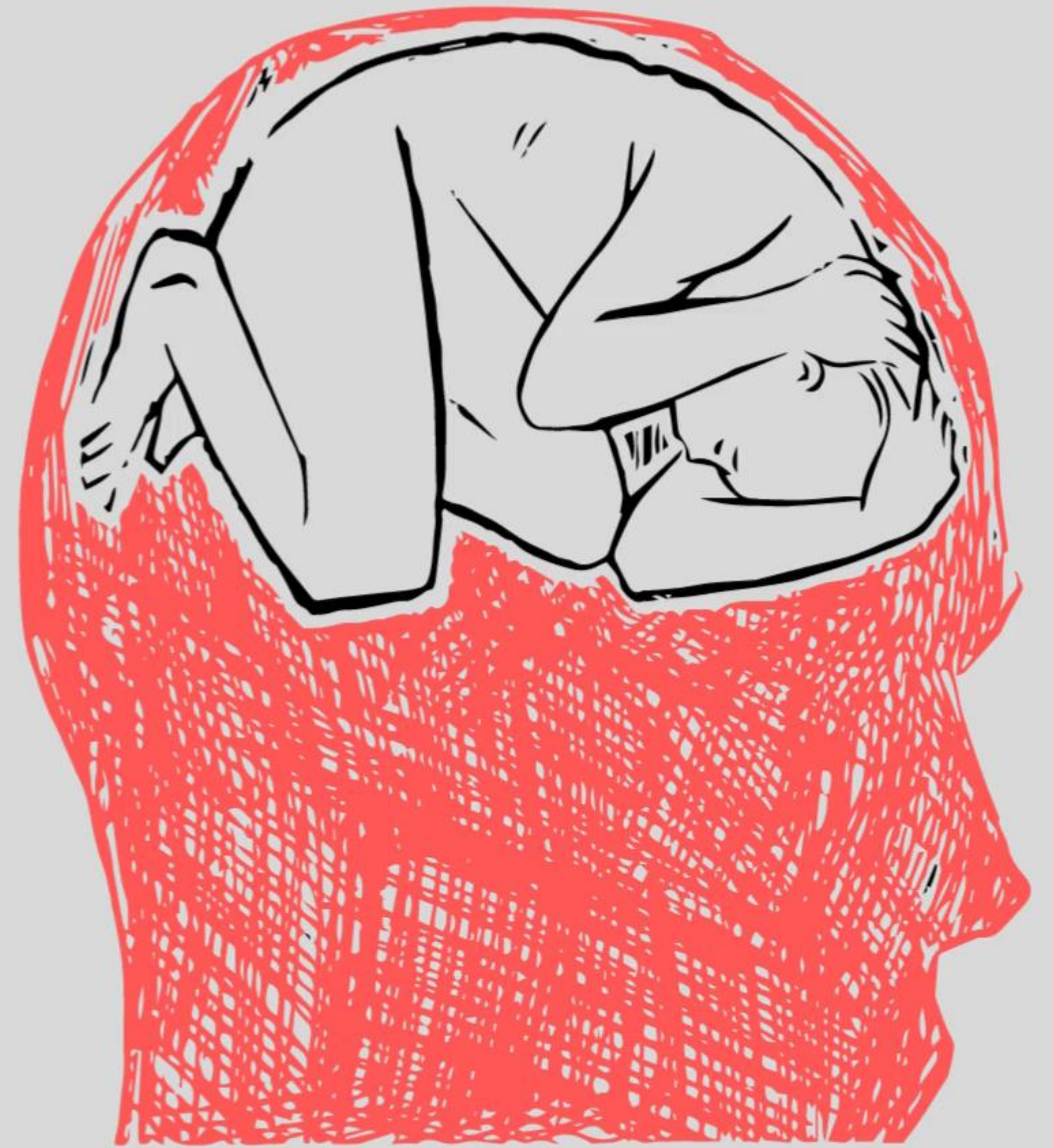


# **XI CONGRESO REGIONAL DEL SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES IV CONGRESO INTERNACIONAL DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2023**

**"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 construido 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"



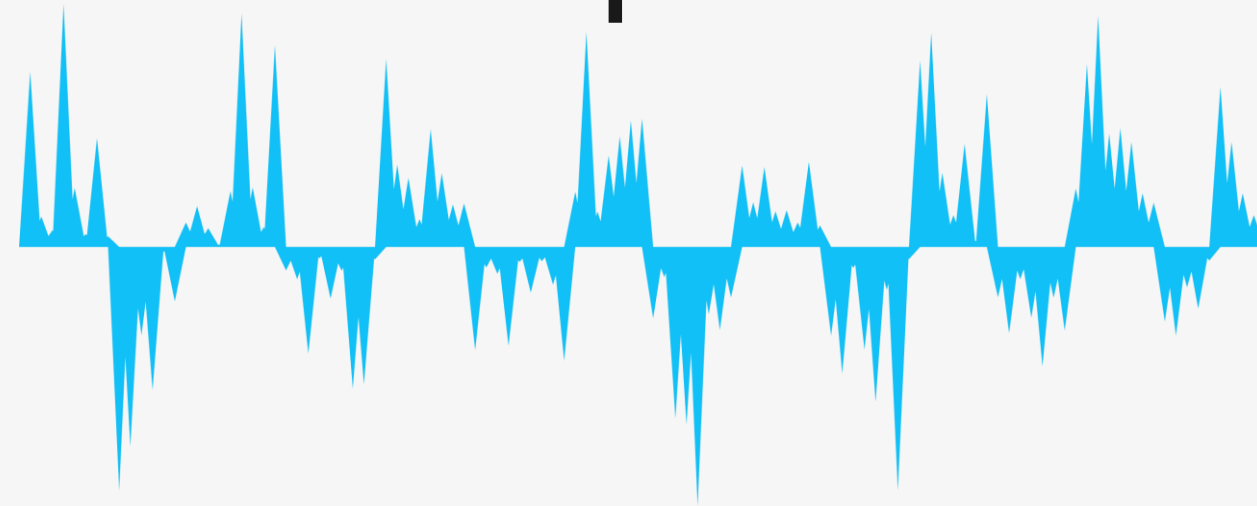
**¿DE QUÉ MANERA LOS  
ENTORNOS ACTUALES  
INTERFIEREN EN EL CUIDADO  
DE LA SALUD MENTAL?**



# 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.

## Incomprehensible 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 resposnabilidad del cuidado de tu SM está en tus manos
2. Tu SM involucra tu cuerpo, tu mente, tus emociones.
3. Cuidar tu SM require dejar de victimizarte y adueñarte, hacerte cargo para resolver – Autoconocimietno.
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 vivr de manera sana.



**LOS CUIDADOS  
PARA EL JARDI  
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