



**AFADHYA**  
Asociación Fabricantes  
Artesanales de Helados y Afines



CICLO DE CHARLAS ONLINE – Agosto/Septiembre 2021

# BIENESTAR EMOCIONAL

Como favorecer la salud mental  
en el lugar de trabajo



Colabora en la  
organización del ciclo





**AFADHYA**  
Asociación Fabricantes  
Artesanales de Helados y Afines

## WEBINARS SEMANALES – Todos los jueves 10:30 a 12:30

**02/09**

**Bienestar emocional.  
Cómo favorecer la salud  
mental en la empresa**

**16/09**

**Recursos Humanos  
Buenas prácticas para  
gestionar al personal en mi  
negocio.**

**09/09**

**Charla  
abierta**

**Postres helados.  
Master Class**

**23/09**

**Charla  
abierta**

**Helado Italiano.  
Tradicción e historia  
contada por los protagonistas**



## Disertante

# Lucila Mercedes Álvarez



**Psicóloga con formación Gestáltica y especialista en Recursos Humanos.**

Postgrado en **Psicología Positiva Aplicada** y certificación como **Maestra de meditación.**

Ha facilitado diversas capacitaciones en empresas para mejorar la calidad de vida del empleado dentro y fuera de su trabajo.



# Objetivos de la Charla



**Reflexionar**



**Compartir**



**Preguntas  
personales**



**Herramientas**



**Si decimos Salud Mental  
que palabras se les  
ocurren**



# Salud mental

La salud mental es un **estado de bienestar** en el que la persona **realiza sus capacidades** y es capaz de hacer frente al **estrés normal de la vida**, de **trabajar de forma productiva** y de **contribuir a su comunidad**

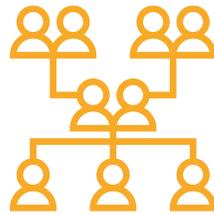




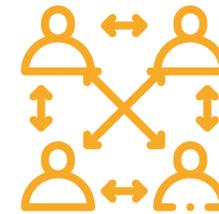
# Factores que afectan la salud mental



**Medio ambiente**



**Antecedentes familiares**



**Relaciones interpersonales**



**Eventos traumáticos**



**Eventos significativos**



# Características laborales que promueven la salud mental y el bienestar:

**Ser valorado**

**Poder tomar decisiones**

**Contar con las herramientas de trabajo**

**Estar capacitados**

**Conocer el propósito del puesto de trabajo**



En relación a estas características que promueven la salud mental como veo mi negocio:

## Los empleados:

- 1 Se sienten valorados
- 2 Son capacitados
- 3 Cuentan con todas las herramientas
- 4 Conocen el propósito de su puesto de trabajo
- 5 Pueden tomar decisiones



[www.menti.com](https://www.menti.com)

3712 5712



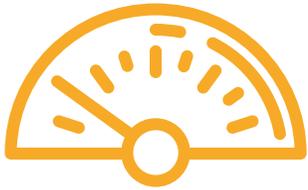
**AFADHYA**  
Asociación Fabricantes  
Artesanales de Helados y Afines

# Pandemia 20/21





## Signos que la salud mental esta siendo afectada en el trabajo:



**Pobre desempeño**



**Irritabilidad**



**Dificultad para concentrarse**



**Falta de atención**



**Cansancio**



**Falta de compromiso**



**Impuntualidad,  
ausencias  
injustificadas**



# Qué hacer frente a esta problemática



## Desde lo individual

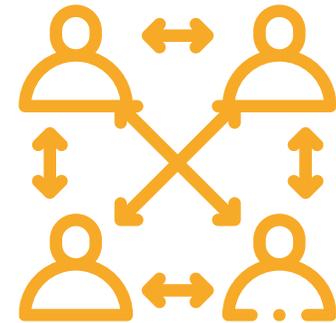
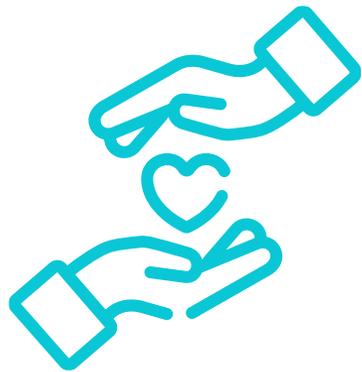
**Cambio de pensamiento: ir  
de lo negativo a lo positivo**

**Activación del sistema  
parasimpático a través de la  
respiración**

**Mindfulness**



# Hábitos saludables





**AFADHYA**  
Asociación Fabricantes  
Artesanales de Helados y Afines



# Desde mi negocio



# Características de una cultura organizacional saludable

- ✓ Comunicación e información permanente
- ✓ Integración y trabaja en equipo
- ✓ Delegación y empoderamiento
- ✓ Motivación y reconocimiento
- ✓ Creatividad e innovación
- ✓ Capacitación y desarrollo humano
- ✓ Toma de decisiones



## Para finalizar...

**¿Que me llevo para aplicar a mi negocio y cuidar la salud mental?**

**¿Que me llevo en lo personal cuidar mi salud mental?**



**AFADHYA**  
Asociación Fabricantes  
Artesanales de Helados y Afines

## Encuesta de satisfacción

[www.menti.com](http://www.menti.com)

**5899 1386**





**AFADHYA**  
Asociación Fabricantes  
Artesanales de Helados y Afines



# GRACIAS POR PARTICIPAR

## LOS ESPERAMOS EN LA PRÓXIMA CHARLA

Día 09/09 10:30 hs  
“Postres Helados. Master Class”.



Whastapp AFADHYA  
+54 9 11 5595-2789

Colabora en la  
organización del ciclo

