

**26<sup>a</sup> Semana  
de la Salud  
Ocupacional**

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

# EL PODER DE LA DETERMINACIÓN

Una historia de cómo cambié mi vida a partir de la adversidad

Organiza:



**CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL**

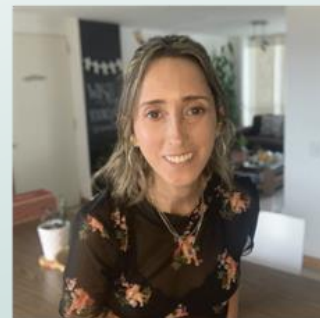
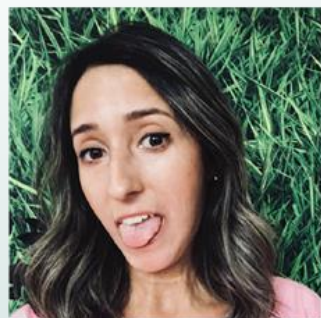


# EL PODER DE LA DETERMINACIÓN

Una historia de cómo cambié mi vida a partir de la adversidad



# Linea de tiempo





## Enfermedad

# TU CUERPO ESCUCHA LO QUE TU MENTE DICE

Fake it till you make it

TU eres tu peor enemigo



Determinar

**YO SOY**

SALUD

FELICIDAD

TRANQUILIDAD

26<sup>a</sup> Semana  
de la Salud  
Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO



Mente / Espíritu

**POR QUÉ**

Busca culpables  
Genera culpas y resentimientos

**PARA QUÉ**

Dá valor a la situación y al proceso.  
Genera un propósito.



Metas y retos

# NO HAY COMPARACIÓN

Buscar metas a corto plazo y aprende a apreciar tus triunfos





YO determino

# SUPERAR LA ADVERSIDAD

Salir de la situación fortalecida

Físicamente

Mentalmente

Espiritualmente

---

# BALANCE

26<sup>a</sup> Semana  
de la Salud  
Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

@theflamingojourney





YO determino

26<sup>a</sup> Semana  
de la Salud  
Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

# SUPERAR LA ADVERSIDAD

## Salir de la situación fortalecida

Alimentación  
Ejercicio regularmente

Vida tranquila  
Aprender a decir NO

Fe  
Espiritualidad

---

# BALANCE

@theflamingojourney



The Flamingo Journey

# EMPATÍA

# 26<sup>a</sup> Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

# GRACIAS

Organiza:



**CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL**

[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

