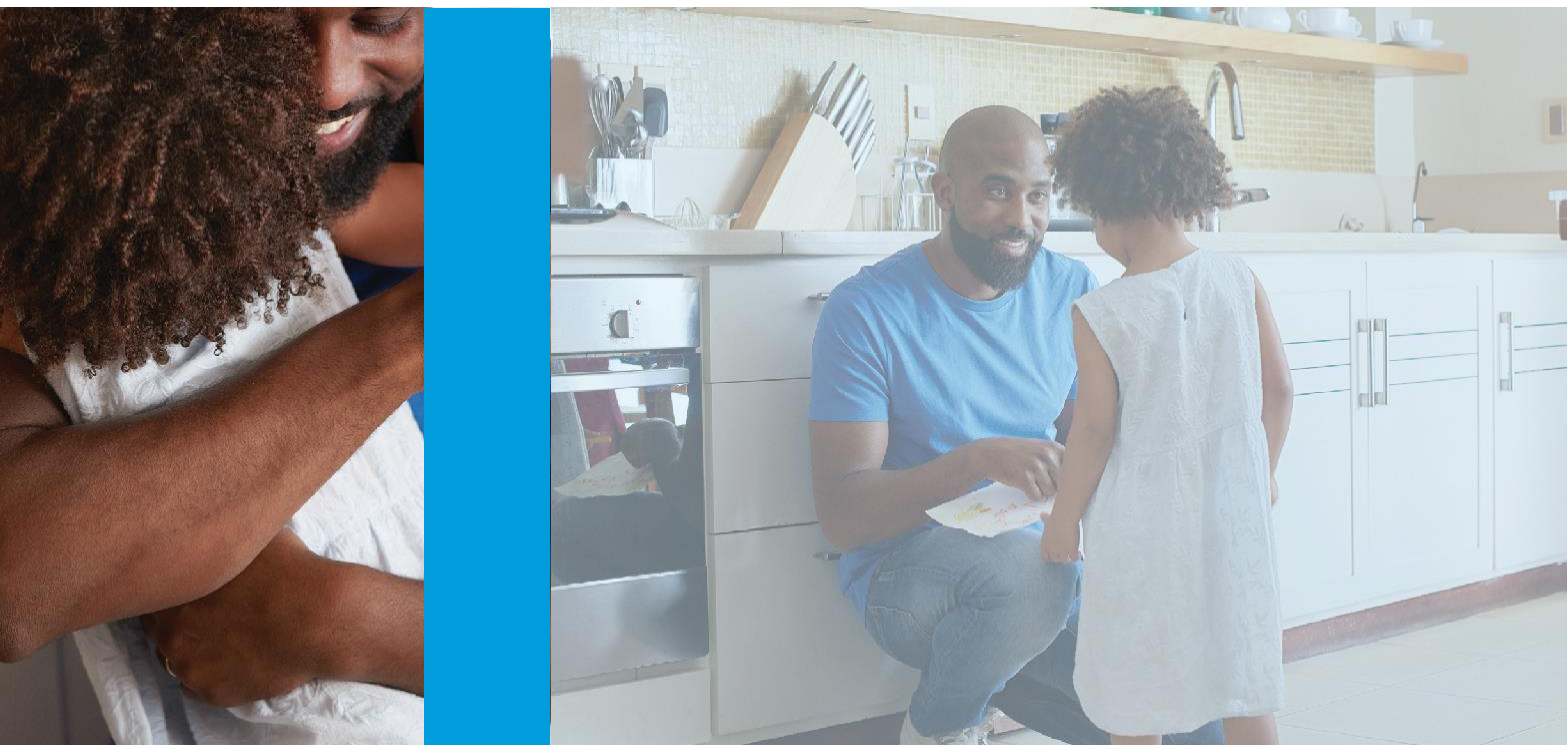


Búsqueda del bienestar

Herramientas para ayudar a sus empleados a alcanzar el bienestar en su vida



Cómo promover el desarrollo y el crecimiento personal entre sus empleados

Dedique este mes a ayudar a sus empleados a desarrollar el conocimiento y las herramientas necesarios para definir y alcanzar su visión del bienestar personal.

Cada persona entiende el bienestar de distintas maneras. Por lo general, el bienestar depende de una buena salud física y mental, de relaciones sociales positivas, de la disponibilidad de recursos básicos, como alimento, refugio e ingresos, y del acceso a estos.¹ Los diferentes aspectos del bienestar se combinan e interconectan entre sí. Para esta campaña, adoptamos una visión holística del bienestar.

La búsqueda del bienestar es una travesía, no un destino. La mayoría de sus aspectos nos exigen pasar toda la vida esforzándonos por alcanzar nuevos objetivos y, al mismo tiempo, mantener aquellos que ya hemos alcanzado.

¿En qué consisten las herramientas?

Ofrecemos todos los materiales y las herramientas que se necesitan para lanzar una campaña exitosa a fin de ayudar a las personas a alcanzar el bienestar en su vida:

- Objetivos de la campaña
- Cronograma sugerido
- Campaña de correo electrónico
- Folletos de concientización y volantes sobre hábitos de vida
- Ideas para el evento de lanzamiento de la campaña
- Desafíos para los empleados
- Estrategia de premios
- Evaluación de los empleados

Objetivos de la campaña

- Conocer los componentes de un modelo holístico del bienestar.
- Calificar la satisfacción personal con los diferentes aspectos de la vida en este momento.
- Definir una visión del bienestar para el futuro.
- Explicar la diferencia entre la motivación interna y externa.
- Aprender maneras de desarrollar la confianza en uno mismo.
- Describir las etapas de la preparación para el cambio.
- Sopesar los pros y contras de implementar un cambio.
- Ver ejemplos de recompensas tangibles e intangibles.
- Identificar las recompensas que puedan servir como incentivos personales.
- Definir los cinco pasos para establecer objetivos.
- Completar un contrato personal para alcanzar un objetivo.
- Comprender el modo en que los demás pueden brindar apoyo durante las diferentes etapas del cambio.
- Identificar a las personas que pueden brindar ayuda y apoyo.
- Encontrar reemplazos positivos para acciones potencialmente negativas.
- Aprender a analizar, desafiar y reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos.
- Reorganizar el entorno para que fomente acciones positivas en mayor medida.
- Identificar los factores desencadenantes personales.
- Aprender maneras de prevenir errores y contratiempos antes de que sucedan.
- Aprender modos de lidiar con los errores y contratiempos y retomar el control rápidamente.

Cronograma sugerido

La campaña está diseñada para durar por lo menos cuatro semanas en total, pero se puede acortar o extender si se desea. Consultar la campaña de correo electrónico para conocer los plazos y el contenido.

Campaña de correo electrónico

Correo electrónico previo al lanzamiento: Búsqueda del bienestar/Próximamente

Correo electrónico de lanzamiento: Búsqueda del bienestar/Súmese para comenzar

Correo electrónico de recordatorio de la semana 2: Búsqueda del bienestar/Tome medidas para mejorar su bienestar

Correo electrónico de motivación de la semana 3: Búsqueda del bienestar/¿Cómo se recompensaría?

Correo electrónico de evaluación del empleado de la semana 4: Búsqueda del bienestar/Queremos su opinión

Folletos de concientización y volantes sobre hábitos de vida

Se brindan dos tipos de información educativa para usar durante la campaña. Distribuir ambos tipos de materiales cada semana.

- El objetivo de los folletos de concientización es brindar información sobre los procesos que fomentan el desarrollo y el crecimiento personal.
- Los volantes sobre hábitos de vida suelen ser más interactivos y les brindan a los empleados oportunidades para aplicar información y habilidades en su intento de alcanzar su visión personal de bienestar.

	Folletos de concientización	Volantes sobre hábitos de vida
Semana 1: Definición de su visión del bienestar Desafío para los empleados: Tome medidas para mejorar su bienestar	¿Qué es importante para usted? ¿Qué tan satisfecho está con su vida?	¿Qué tan motivado está?
Semana 2: Planificación para alcanzar los objetivos con éxito	Recompensas como incentivo	Definición de objetivos/contratos personales
Semana 3: Creación de un entorno que fomente el bienestar	Ayuda externa	Usted tiene el control
Semana 4: Qué sucede si se aparta del camino	Cómo lidiar con los errores y contratiempos	Reciclar y avanzar

Evento del lanzamiento de la campaña

Recomendamos organizar un evento en el sitio o virtual para el lanzamiento de la campaña. El evento puede tener la magnitud que usted desee, y es una gran oportunidad para presentar el tema de la campaña a los empleados y alentarlos a participar en el desafío.

Si no es posible organizar un evento en el sitio, le recomendamos instalar una mesa en algún área común, por ejemplo, la entrada a la cafetería de los empleados, para la distribución de materiales. Vaya reponiendo permanentemente los materiales mientras dure la campaña. Otra opción es publicar los materiales en línea.

Sugerencias para el evento de lanzamiento:

Anuncie la campaña “Búsqueda del bienestar” en reuniones del ámbito empresarial o departamental.

Si su organización implementó la actividad “¿Qué significa el bienestar para usted?”, seleccione algunas de las respuestas para leer durante el evento de lanzamiento. Si desea utilizar el nombre de un empleado asociado a su respuesta, asegúrese de obtener su permiso con anticipación.

Anuncie también el desafío “Tome medidas para mejorar su bienestar” y anime a los participantes a que se inscriban. Considere distribuir el material del desafío en este momento.

Desafíos para los empleados:

Tome medidas para mejorar su bienestar

Distribuya los materiales para el desafío durante el evento de lanzamiento o durante la primera semana de la campaña. Se recomienda a los empleados utilizar la información, las habilidades y las herramientas que se presentaron en el transcurso de la campaña para definir un

objetivo a fin de optimizar su propio bienestar durante las cuatro semanas siguientes. Se debe presentar un informe del progreso completo como prueba de que se completó el desafío y a fin de poder ser elegible para recibir premios.

Estrategia de premios

Si bien no es necesario ofrecer premios por la participación en la campaña de los empleados, es posible que aumente la participación si lo hace. Considere entregar regalos individuales a los empleados que completen el desafío o reparta números para una o más rifas entre los empleados que hayan completado el desafío. Otra opción es darle un premio a los empleados que completen la encuesta de evaluación. Estas son algunas ideas de premios individuales que contribuyen al bienestar:

- agenda personal
- música de relajación
- vale de regalo para masaje, manicura, pedicura u otro servicio de belleza
- velas aromáticas
- loción corporal
- vale para una clase de yoga
- tiempo libre para uso personal
- flores o plantas
- té de hierbas

Evaluación de los empleados

Se encuentra disponible una breve encuesta de evaluación para recabar comentarios, ideas e información suministrada por los empleados que participaron en la campaña. Los comentarios de los participantes son útiles para la planificación de campañas futuras.

Contenido de la campaña

1. Definición de su visión del bienestar

¿Qué es importante para usted? ¿Qué tan satisfecho está con su vida?

- ¿Qué es el bienestar?
- ¿Qué tan buena es su vida? ¿Qué tan satisfecho está?
 - Actividad: Rueda de la vida
- ¿Cuál es su visión del bienestar para el futuro?
 - Actividad: Mi visión del bienestar

¿Qué tan motivado está?

- Cómo emprender el camino hacia el bienestar
- Dos categorías de fuerzas motivacionales
- Importancia y confianza
 - Consejos para desarrollar la confianza
- Preparación para el cambio
 - Actividad: Mis pros y contras

2. Planificación para alcanzar los objetivos con éxito

Recompensas como incentivo

- Recompensas tangibles e intangibles
 - Actividad: ¿Cómo se recompensará?
- Felicítese por su progreso

Definición de objetivos/contratos personales

- Definición de objetivos para alcanzar el éxito
- Cinco pasos para definir objetivos
- Celebre un contrato con usted mismo
 - Actividad: Mi contrato personal para alcanzar objetivos

3. Creación de un entorno que fomente el bienestar

Ayuda externa

- Ayuda externa y etapas del cambio
- Encuentre a un compañero
 - Actividad: ¿Quiénes serán sus colaboradores?
 - Consejos: Cómo comunicarse de manera eficaz con los colaboradores
- Otras fuentes de apoyo

Usted tiene el control

- Formas de evitar factores desencadenantes y obtener el resultado deseado
- Cómo encontrar reemplazos positivos
 - Actividad: Desafíe sus pensamientos
- Cómo reorganizar su entorno
 - Actividad: Factores desencadenantes personales

4. Qué sucede si se aparta del camino

Cómo lidiar con los errores y contratiempos

- Reciclaje durante las etapas del cambio
- Cómo prevenir los errores antes de que sucedan
 - Actividad: ¿Cuáles son sus situaciones de riesgo?
 - Consejos para evitar errores
- Qué sucede si comete un error (¡y lo hará!)
 - Actividad: Evaluación de un error
 - Consejos para lidiar con los errores
- Impulsos

Reciclar y avanzar

- Los errores como oportunidades de aprendizaje
 - Actividad: evalúese usted mismo
- Una travesía, no un destino
- Revise su visión del bienestar

5. Desafío

Tome medidas para mejorar su bienestar

6. Evaluación de los empleados

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Calidad de vida y bienestar relacionados con la salud. Disponible en <http://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm> www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm, visitado el 12 de mayo de 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.