

Bienestar

# Salud y bienestar

Cómo lograr una mente sana en  
un cuerpo sano.



# Cómo poner en práctica este reto de formación



Los retos de formación son una forma estupenda de implicar a toda tu organización en actividades de formación.

Con los recursos de este kit de herramientas, podrás ponerte en marcha en unos sencillos pasos:



Consulta el calendario didáctico en la [página 3](#).



Sigue el plan de comunicaciones que recomendamos para tu reto en la [página 4](#).



Descubre cómo implicar a toda tu organización en la [página 8](#).

# Calendario para los empleados

El calendario del paquete de descarga muestra el recorrido de formación detallado para tu equipo. Incluye cursos cortos que duran entre 5 y 10 minutos, lo que favorecerá que tu equipo saque tiempo para formarse.

Añade este calendario al email de presentación que envíes a tus empleados el primer día del reto para que lleven un control de su formación.

[Descargar calendario](#)



## Salud y bienestar

Descubre nuevos vídeos cada día que puedes completar en unos 5-10 minutos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¡El reto empieza mañana!</p> 	<p><a href="#">El primer paso: priorízate</a> (3 min 11 s)</p>	<p><a href="#">El sueño. El mejor anti-envejecimiento</a> (4 min 49 s)</p>	<p><a href="#">Qué es la depresión</a> (3 min 31 s)</p> <p><b>Actividad:</b> Procura beber 8 vasos de agua a lo largo del día</p>	<p><a href="#">El impacto biológico de la meditación</a> (3 min 26 s)</p>
<p><a href="#">Qué es el estrés y por qué estamos vivos gracias a él</a> (6 min 04 s)</p>	<p><a href="#">Practica la alimentación saludable y potencia tu vitalidad</a> (2 min 45 s)</p>	<p><a href="#">Reconoce los síntomas de la depresión en primera persona</a> (2 min 51 s)</p>	<p><a href="#">Las dimensiones del bienestar</a> (4 min 0 s)</p>	<p><b>Actividad:</b> Reserva descansos de 5 minutos en la agenda durante la semana que viene para estirar o salir a dar un paseo a mitad de la jornada</p>
<p><a href="#">El estrés no es una estrategia de productividad</a> (3 min 34 s)</p>	<p><a href="#">La automotivación que nace del placer nos une</a> (3 min 46 s)</p>	<p><a href="#">La trampa de la cultura del esfuerzo atrapa el potencial</a> (3 min 16 s)</p>		<p><b>Reflexión:</b> ¿Cuáles son tus principales conclusiones sobre el reto de salud y bienestar?</p>

# Plan de comunicaciones recomendado para tu reto

Sigue este sencillo plan de comunicaciones para guiar a tu equipo por cada paso del reto de formación.

Lo único que necesitas para empezar son los mensajes que te sugerimos, y algunos consejos prácticos y recomendaciones para fomentar la implicación de tus empleados.

El paquete de descarga también incluye algunos banners e imágenes temáticas para hacer más vistosos tus emails.



01

## Elige una fecha de inicio y envía un email de presentación

Si quieres, puedes usar la plantilla de email que incluimos en la [página 6](#) de este kit de herramientas.

02

## Envía un recordatorio.

Hazlo algunos días después de empezar el reto para repescar a quienes no vieran el primer email.

**Por ejemplo:** «Nuestro reto de salud y bienestar ya está en marcha, pero aún estás a tiempo de apuntarte. Solo tienes que descargar el calendario en el email que he enviado y empezar a adquirir hábitos saludables hoy mismo».

# Plan de comunicaciones recomendado para tu reto



Promociona tu campaña en la página de inicio de los usuarios.

Consulta cómo hacerlo en la [página 7](#).



Implica a toda tu organización.

Consulta cómo hacerlo en la [página 8](#).

[Descargar los banners promocionales](#)



03

## Prepárate para el sprint final

Enviar un segundo recordatorio cuando quede poco para que el reto termine puede ser útil para que tus empleados se pongan las pilas.

**Por ejemplo:** «Nuestro reto de salud y bienestar está llegando a su fin, pero aún estás a tiempo de apuntarte. Cada sección te llevará entre 5 y 10 minutos, así que elige los que te resulten más prácticos y empieza a cuidar de tu bienestar hoy mismo».



04

## Celébralo

Envía un mensaje positivo para concluir el reto y para celebrar el esfuerzo del equipo.

**Por ejemplo:** «Enhorabuena por haber participado en el reto de salud y bienestar. Espero que hayáis descubierto grandes trucos para cuidar del cuerpo y la mente. ¡Enhorabuena a todos!»

# Plantilla del email de presentación

Usa esta plantilla de email para presentar tu campaña y compartir el calendario didáctico con tu equipo.

[Descargar banners de emails](#)



## Salud y bienestar



LinkedIn Learning

Hola, equipo:

Siempre es buen momento para cuidar del cuerpo y la mente.

Por eso me alegra presentar el nuevo reto de salud y bienestar, que empezará el **<fecha de inicio>** y finalizará el **<fecha de fin>**, y que os dará las herramientas para adquirir hábitos saludables.

Os adjunto un calendario con los vídeos de LinkedIn Learning que he seleccionado, que duran entre 5 y 10 minutos cada uno. Los vídeos os ayudarán a:

- Adquirir buenos hábitos de sueño
- Mejorar el entorno físico
- Tomar mejores decisiones nutricionales

Enviaré un recordatorio dentro de unos días, pero os recomiendo que empecéis cuanto antes y que llevéis el calendario al día. No dudéis en escribirme si tenéis alguna pregunta al respecto.

¡Que disfrutéis de esta gran oportunidad de formación!

**<Nombre>**

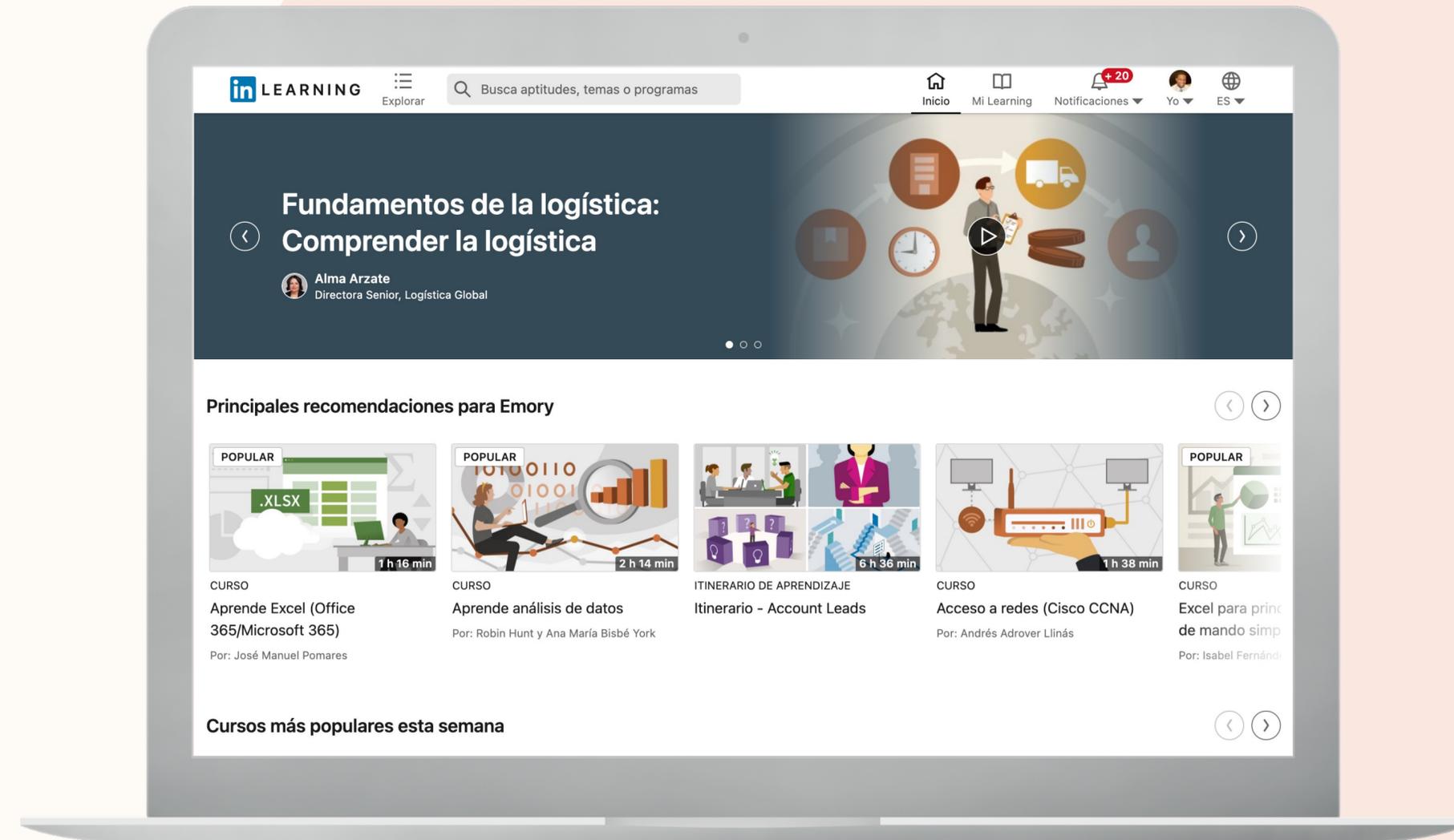
# Promociona tu campaña en la página de inicio

Si tienes una cuenta de [LinkedIn Learning Hub](#), puedes promocionar los retos de formación entre tu organización creando una campaña que se muestre en la página de inicio de los usuarios.

Como el banner se puede personalizar, podrás añadir el logotipo de tu organización para suscitar el interés de los empleados.

Haz clic a continuación para ver un breve vídeo en el que se explica cómo configurar tu campaña en la página de inicio.

[Ver ahora](#)



# Consejos para implicar a más personas en tus objetivos de desarrollo

Según los datos de LinkedIn, la mayoría de los gerentes y directores están dispuestos a apoyar los programas formativos.

A continuación presentamos algunas maneras de aprovechar la influencia de los ejecutivos para animar a los empleados a formarse.



01

**Pide a los ejecutivos que graben un vídeo o te envíen una cita de una sola frase.**

No presiones a tus empleados para que participen. Tus palabras deben servir de inspiración para ver los vídeos.

02

**Incluye la información sobre el reto en las comunicaciones de la organización.**

Enviar recordatorios sutiles marca la diferencia, sobre todo si aprovechas para agradecer al equipo que esté dedicando su tiempo libre a formarse.

03

**Promueve una competición amistosa.**

Fomenta la competitividad con objetivos y recompensas para los mejores. De esta forma, animarás a más personas a participar.

04

**Anima a tus empleados y a los responsables de los equipos a que compartan sus cursos favoritos.**

La oferta de cursos es tan amplia que a veces resulta difícil saber por dónde empezar. Pedir a los participantes que compartan sus vídeos favoritos y hablen sobre ellos es una buena manera de fomentar la conversación en torno al reto y animar a más gente a que se sume a la iniciativa.

# ¡Gracias!

No olvides consultar otros retos de formación disponibles en nuestro sitio web.

[Ver más retos](#)