

# Julio

## RETOS DE EQUIPOS...

Autocuidado





# Pandemic Health Checkup

June 2021 Survey

**62%**

Dice que el COVID 19 ha cambiado la forma de ver el autocuidado



**67%**

Cree que las medidas de autocuidado lo han protegido en esta pandemia.



**80%**

Han empezado a invertir mas en salud y autocuidado



**73%**

Dice que su autocuidado a mejorado desde que empezó la pandemia



**51%**

Dice sentir que necesita tiempo off y descanso de su trabajo



**59%**

Tiene dudas acerca de reactivarse cada vez mas a la normalidad y a las rutinas sociales.



LO IMPORTANTE  
DE LOS

**Reto**

**por equipos**

**Hola M&S**

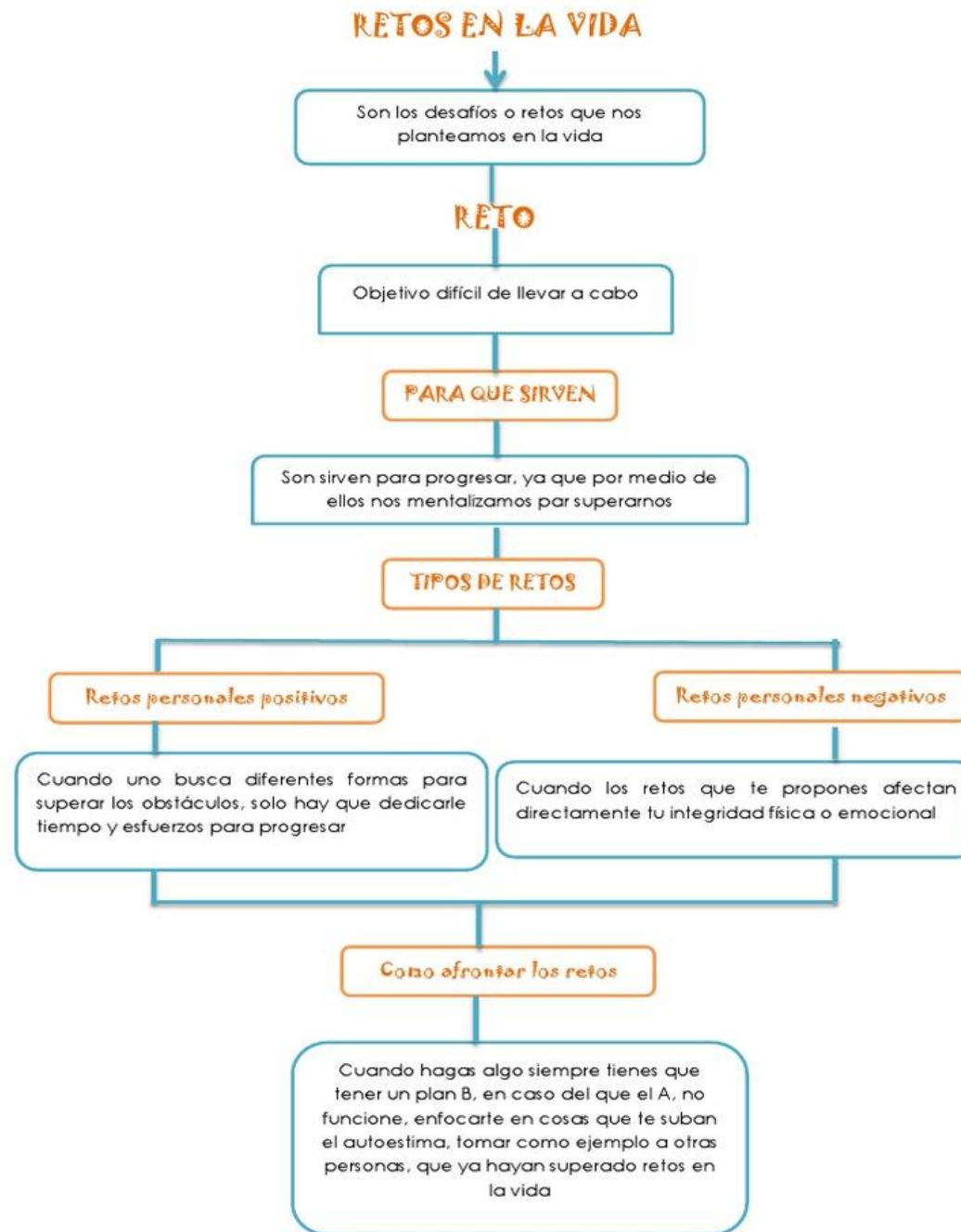
# time to talk

**¿Cómo vas con tus objetivos de autocuidado?**

**¿Cómo va tú equipo de trabajo ayudándote en esta misión?**



**Cuéntanos en los comentarios como van tus objetivos planteados hasta hoy!  
Danos datos si tienes de tus resultados.**



**QUÉ  
SIGNIFICA?!**

**RETO!**



lo que te deja ser más tú

LO QUE ALIMENTA TU ALMA

Lo importante

RETO

Lo que amas

LO QUE DISFRUTAS

*Haz más de...*

LO QUE TE ACERCA A TU MISIÓN

lo que te hace feliz

**Un reto es un objetivo** que se supone un desafío a nivel personal y en este caso a nivel de equipo, para demostrarse a sí mismo que se puede luchar para cumplir una meta concreta.

*El reto es la meta a la que se llega a través de un plan de acción marcado.*

*Recuerda: Objetivos – Plazos – Acciones  
Roles y responsables -*



HAZ MÁS  
DE LO QUE TE  
HACE  
FELIZ



# RETOS VS TAREAS

	
Responde a una necesidad, obligación o responsabilidad	Responde a un interés personal por alcanzar una meta
La motivación dependerá de la tarea concreta	Alta motivación
Tiempo y forma de realización bastante rígidos o establecidos	Se puede elegir el momento en el que se afronta el reto
Esfuerzo a realizar variable	Suele requerir gran esfuerzo
Se suele evaluar en términos de eficacia o eficiencia	Evaluación más subjetiva y en la que influye mucho la sensación de logro

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

### RECOMENDACIONES PARA ESTABLECER RETOS



#### MOTÍVATE

Plántate-lo de forma atractiva para que veas los beneficios de hacerlo.



#### PRIORIZA

Elige retos que te veas capaz y con ganas de cumplir sin perder de vista tus prioridades y responsabilidades.



#### MINIPROPÓSITOS

Si tienes metas o retos muy grandes es más difícil lograrlos, porque al mínimo error te desanimarás. Por eso es muy importante que los dividas en deseos o retos más cortos, así será más fácil que los consigas.



#### DOSIFÍCATE

Como nos hemos propuesto hacer los retos en pasos más cortos, nos ponemos tiempo para hacerlo. Así, al ir comprobando tu avance, irás obteniendo una sensación de logro constante.



#### RECORDATORIOS VISUALES

Puedes poner en forma de dibujos o fotografías los retos marcados o incluso las hazañas conseguidas. Te servirá tanto de recordatorio como de ánimo.



#### SÉ FLEXIBLE

Puede que no avances al ritmo que te gustaría, porque tengas tareas que cumplir, otros que hacer, o simplemente no te veas con la energía para hacerlo ese día.



#### SI FALLAS, NO DESISTAS

Quizá puedes seguir intentándolo o cambiar de estrategia usando tu creatividad.

## ¿Cómo se establece un reto por equipos ?

Para ello estableceremos un “sueño” común, el “para qué” de marcar metas.

Marcarse pequeños objetivos diarios nos ayudará a sentirnos motivados y a que sea más fácil cumplirlos, y premiarnos y alabarnos cada vez que consigamos uno y difundirlo entre las personas de nuestro alrededor para así irnos animando mutuamente y apoyarnos entre todos.

Por ello, el reto ha de expresarse en positivo.

Hablar de lo que quieres conseguir, no de lo que quieres que desaparezca. Esto te ayudará a concentrarte en una acción positiva a llevar a cabo. Es más útil preguntar “¿a dónde me quiero acercar?” que “¿de qué me quiero alejar?”

**Visualiza el lugar al que quieres llegar.** No dediques tiempo a pensar en dónde no quieres estar, redirige tu atención a la zona objetivo: el espacio donde te sientes libre y satisfecho.

Habla en términos de acciones positivas: “*quiero estar en...*”; “*quiero aprender a...*”; “*quiero adquirir...*”, “*quiero sentir...*”: “*quiero hacer...*”, en lugar de “*no quiero verme en...*”, “*no quiero estar como...*”, “*quiero no tener que...*” ¿Aprecias la diferencia?

# 21 DAYS TO A MORE IMPACTFUL YOU MOVEMENT

## RETOS DE AUTOCUIDADO

EJEMPLO

<p><b>1</b></p> <p><b>Ditch Habits, Create Practices</b></p> <p><b>HABITS</b> Breakdown routines into bite-sized chunks without creating a resistance.</p> <p><b>PRACTICES</b> Repeatable tasks that are intentionally done for an explicit benefit and without negative consequences.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Stay Hydrated Regularly... With H2O!</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Practice 20-20-20 Vision</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Breathe Low and Slooow</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Spaciousness is Essential for Self-Care</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Go Screen-Free</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Connecting to Your Whole Self</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Go Pee – Join the Self-Care Revolution</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Give Yourself 10-15 Minutes of Spaciousness</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Building Resilience</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Connecting to Others</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Get Outside and Take a Fresh Air Break</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Invite Poetry into Your Life</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Connection between Mind, Body, and Spirit</b></p>
<p><b>15</b></p> <p><b>1 Minute of Breathing... With Your Hands!</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Don't Eat Lunch at Your Desk</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>You are Not Your Performance</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Make the Time and Space to THINK BIG</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>The Rule of Five</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Put Your Oxygen Mask On First!</b></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>You Did It!</b></p>

# 21 DIAS QUE IMPACTEN TU

**OBJETIVO**

## RETOS DE AUTOCAUIDADO



<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>	<b>Dia 5</b>	<b>Dia 6</b>	<b>Dia 7</b>
HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO
<b>Dia 8</b>	<b>Dia 9</b>	<b>Dia 10</b>	<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>	<b>Dia 13</b>	<b>Dia 14</b>
HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO
<b>Dia 15</b>	<b>Dia 16</b>	<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21</b>
HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO	HECHO

LIDER DE EQUIPO:

A.

Integrantes:

B.

C.

Objetivos:

1.

2.

3.

%

%

%

NOMBRE DEL EQUIPO



**Informes:**

[talentoms@mediosysoluciones.com](mailto:talentoms@mediosysoluciones.com)

**Aula FormaTIC**

**Curso Autocuidado**

- Plazos: Para armar equipos: Viernes 9 de julio
- Entrega de tablero de reto por equipos: martes 13 de julio
- Inicio de reto: 15 de Julio
- Fin del reto: 4 de Agosto
- Brief de resultados y evidencias: 13 de agosto



Iván Gómez M&S



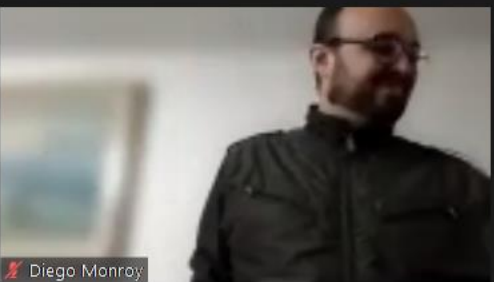
MS HOLDING GROUP



Nicolás Mejía



Andrea Camacho



Diego Monroy



Natalia Cadavid



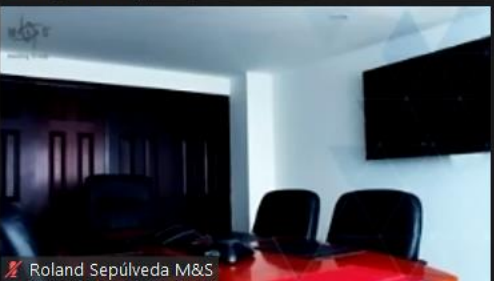
Fabian



DIEGO C - IMS



Camilo Sepúlveda



Roland Sepúlveda M&S



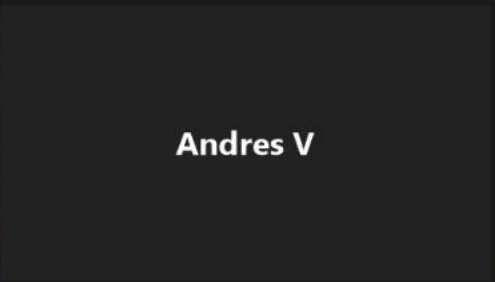
Ink



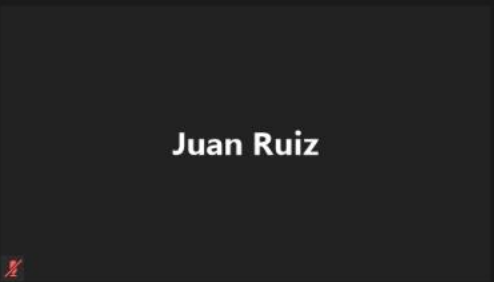
Esteban



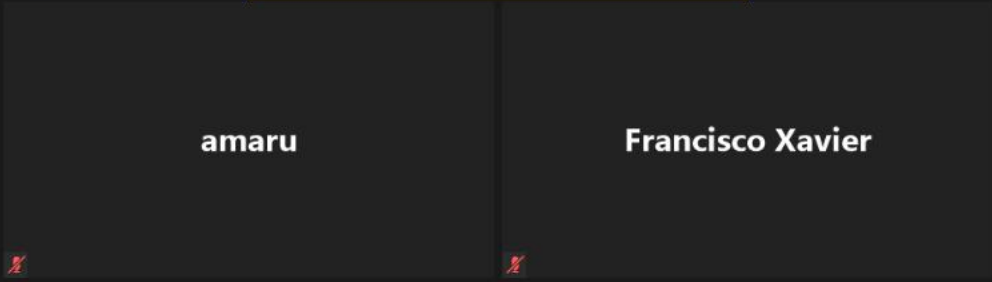
Alexander



Andres V



Juan Ruiz



amaru

Francisco Xavier

