



# Diez consejos para potenciar su *bienestar*

Uno se esfuerza mucho para permitirse las cosas que quiere hacer y ver, pero el dinero no es lo único que se necesita para disfrutar de la vida. También es necesario tener una buena salud cognitiva, física y emocional. No deje de prestar a su bienestar la atención que merece. Aquí le presentamos algunas ideas que puede tener en cuenta.

## Estado físico

### 1 **Diseñe una rutina de ejercicios**

"No tengo tiempo" es una de las excusas más comunes para no hacer ejercicio. Encuentre el día y la hora que más le convengan y resérvelos en su calendario. Es más probable que cumpla si trata su entrenamiento como una cita. Como es lógico, antes de empezar cualquier rutina de ejercicios, haga una consulta con su médico.

### 2 **Revise las prestaciones del empleado**

Algunos empleadores ofrecen descuentos en gimnasios locales para fomentar el ejercicio físico. También pueden ofrecer incentivos, como un programa de recompensas, por realizar actividades físicas.

### 3 **Añada movimiento a su día**

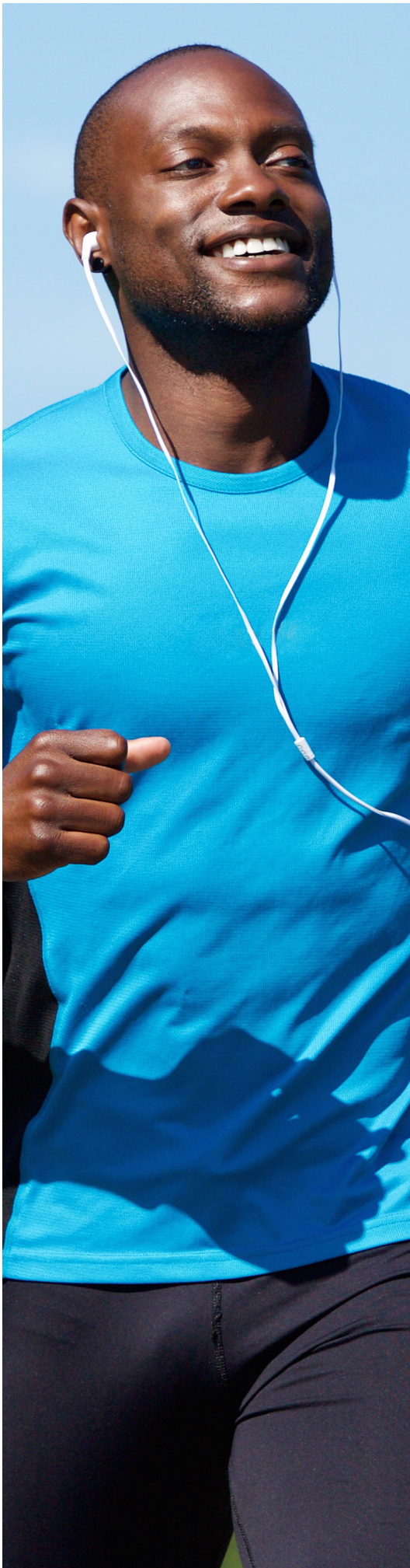
Pasar mucho tiempo sentado puede tener efectos negativos en la salud. Por eso es importante añadir movimiento a su día, ya sea simplemente poniéndose de pie en su escritorio, rellenando su botella de agua o acercándose al escritorio de un compañero. Plantéese programar un recordatorio en su teléfono para hacer estiramientos cada media hora.

### 4 **Salga a caminar todos los días**

Caminar es el secreto del bienestar. Es una excelente actividad cardiovascular que también puede ayudar a aliviar el estrés y a estrechar las relaciones si lo hace con un amigo o un familiar.

### 5 **Acuda al médico y al dentista periódicamente**

Los controles médicos son una de las claves para gozar de buena salud física. Ayudan al médico y al dentista a detectar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves.



## Estado cognitivo

### 6 Ejercite el cerebro

Al igual que otras partes del cuerpo, el cerebro necesita ejercicio regular para mantenerse fuerte. Además del trabajo, la lectura y los juegos de ingenio, tanto de palabras como de rompecabezas, son excelentes formas de ejercitar el cerebro a diario. Otros ejercicios pueden ser el aprendizaje de una nueva habilidad, pasatiempo o idioma, y la búsqueda de nuevos intereses.

### 7 Visite la biblioteca y el centro comunitario de su ciudad

Muchos organizan eventos gratuitos o a precios reducidos y ofrecen una amplia gama de clases y paseos. Estas actividades pueden ser una forma estupenda de aprender y experimentar cosas nuevas.

## Estado emocional

### 8 Haga voluntariado en su comunidad

Ayudar a los demás puede contribuir a que se sienta bien consigo mismo y a que conozca a personas que compartan sus mismas creencias e intereses.

### 9 Únase a un club social o una liga deportiva

Formar parte de un grupo puede hacer que el pasatiempo sea aún más divertido. Consulte si existe un club para el suyo en su zona. Si no hay, considere la posibilidad de fundar uno.

### 10 Reflexione sobre reducir su uso de aparatos electrónicos

Los dispositivos electrónicos nos facilitan el trabajo, la gestión de nuestras listas de tareas pendientes y la comunicación. Pero pasar demasiado tiempo conectados, especialmente en las redes sociales, puede afectar nuestra salud emocional. Considere la posibilidad de establecer algunos parámetros, como no usar el teléfono durante la cena, no usar aparatos electrónicos una hora antes de acostarse y establecer límites de tiempo para determinadas aplicaciones.

**Dedique hoy un tiempo a centrarse en su bienestar para lograr ser la mejor versión de sí mismo. Tanto su "yo" actual como el futuro se lo agradecerán.**



El contenido de este documento es únicamente para brindar información general y se considera exacto y confiable a la fecha de su publicación, pero puede estar sujeto a cambios. No está destinado a proporcionar asesoramiento relacionado con inversiones, impuestos, diseño de planes o asuntos jurídicos (a menos que se indique lo contrario). Le pedimos que consulte a su propio asesor independiente sobre cualquier declaración de inversión, fiscal o legal realizada. Aun cuando la presente comunicación es en español, John Hancock Retirement desarrolla su actividad comercial en inglés.

John Hancock Retirement Plan Services, LLC, 200 Berkeley Street, Boston, MA 02116.  
NO ESTÁ ASEGURADO POR LA FDIC. PUEDE PERDER VALOR. NO ESTÁ GARANTIZADO POR EL BANCO. © 2023 John Hancock. Todos los derechos reservados.



Personalice sus objetivos de jubilación con el planificador de jubilación en [myplan.johnhancock.com](https://myplan.johnhancock.com).