



**EN ESTA EDICIÓN**

**Autocuidado y equilibrio  
entre el trabajo y la vida  
personal**

**Recursos adicionales**

Próximo *webinar* de Wise & Well:  
¡Inscríbese ahora!

**Movimiento mensual**

Cinco maneras sencillas de comenzar  
a fortalecer el *core*

**Receta**

Pasta cremosa de maíz



## Wise & Well

¡Le damos la bienvenida al Boletín Wise & Well!  
Aquí, mes a mes, promovemos el bienestar y le acercamos temas relacionados con la salud para que se sienta cada vez mejor.

## Autocuidado y equilibrio entre el trabajo y la vida personal

**En el mundo acelerado en el que vivimos, el éxito suele medirse según cuánto hacemos: cuántos proyectos completamos, a cuántas reuniones asistimos o cuántas metas tachamos de la lista. Sin embargo, el verdadero éxito no solo se trata de hacer cada vez más, sino que se trata de hacer lo más importante y conservar la energía, la concentración y la resiliencia necesarias para vivir una vida plena y saludable.**

**Allí es donde el autocuidado y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal entran en juego.**

El autocuidado no se trata solo de satisfacciones ocasionales como un día de spa o unas vacaciones (aunque obviamente pueden ser de ayuda). En esencia, el autocuidado es la práctica constante de proteger nuestro bienestar físico, emocional y mental. Es el ingrediente secreto que nos permite ser productivos, estar conectados y usar nuestra creatividad sin agotarnos. Al incorporar estos hábitos saludables a nuestra vida cotidiana, no solo cuidamos de nosotros mismos, sino que también fortalecemos los cimientos que sostienen nuestra familia, nuestro equipo y nuestro éxito a largo plazo.

Por otro lado, no prestar atención al autocuidado puede tener consecuencias graves. Si seguimos adelante a pesar del agotamiento sin tomarnos el tiempo necesario para descansar y recargar energías, afectamos más que nuestro estado de ánimo. También afectamos la calidad de nuestro trabajo, nuestra capacidad para tomar decisiones, nuestras relaciones y nuestra salud. Con el tiempo, esta falta de equilibrio puede causar estrés, burnout e incluso enfermedades crónicas. Por eso, es importante recordar que trabajar más no siempre significa trabajar mejor. El éxito sostenible llega cuando gestionamos nuestra energía, no solo nuestro tiempo.

Si está listo para adoptar un enfoque más consciente del autocuidado y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, le damos algunas prácticas simples para que pueda comenzar:

**Establezca límites claros.** Cuide su tiempo personal definiendo un horario laboral preciso. Resista la tentación de revisar su correo electrónico constantemente o tomar llamadas fuera de su horario laboral. Si es posible, cree una división física y mental entre su trabajo y sus espacios personales.

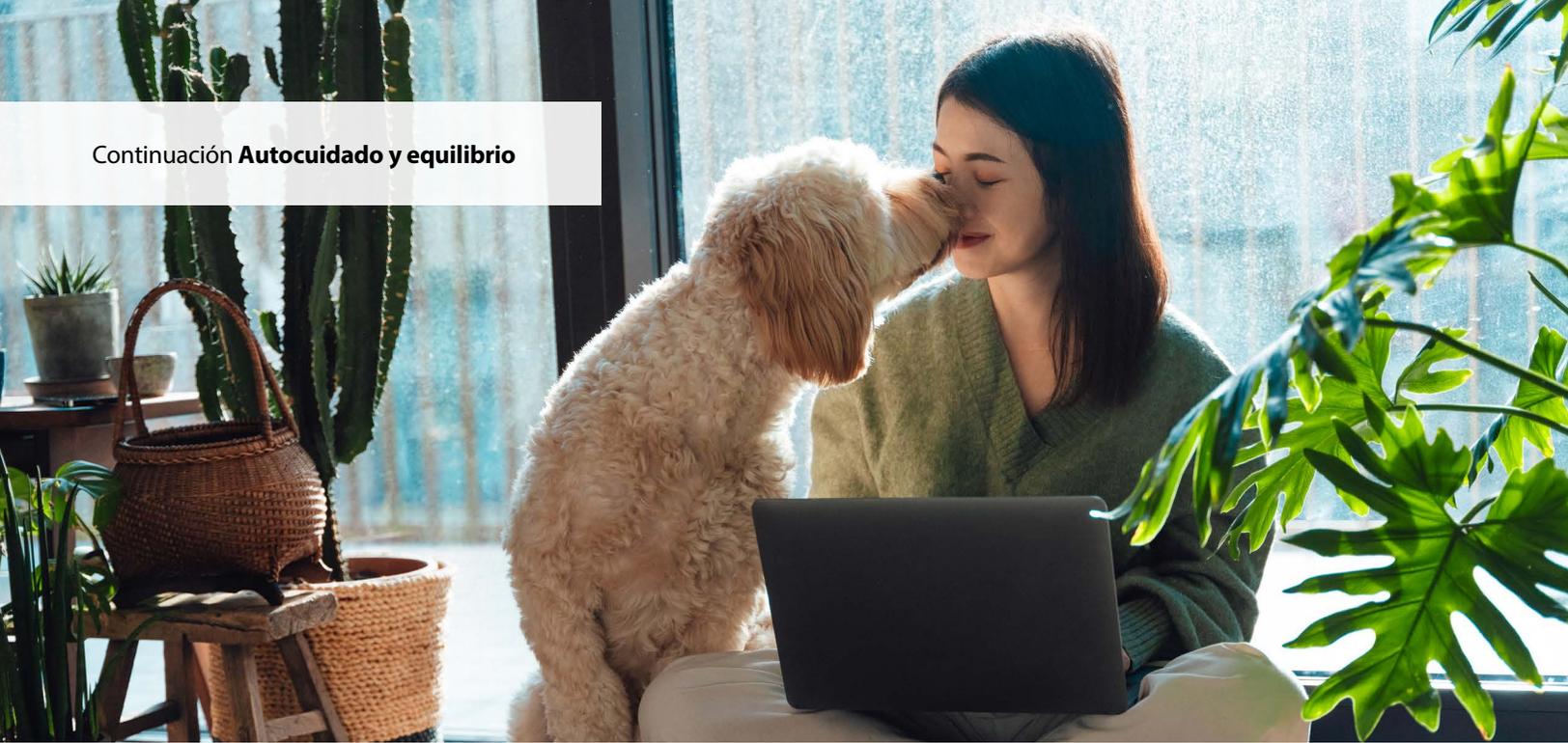
**Priorice el descanso y el sueño.** Dormir es una herramienta poderosa para recuperarse y mejorar el rendimiento. Cree una rutina del sueño que le permita acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Los pequeños hábitos pueden marcar la diferencia; por ejemplo, desconectarse de los dispositivos electrónicos y tener una rutina tranquila antes de irse a dormir.

**Mueva el cuerpo.** No es necesario pasar horas en el gimnasio. Breves intervalos de actividad, como estirarse durante los descansos, salir a caminar al mediodía o ponerse de pie entre reuniones, pueden mejorar la energía, el estado de ánimo y la concentración.

**Practique *mindfulness*.** Practicar *mindfulness* no tiene que ser difícil. Tómese unos minutos a diario para hacer una pausa, respirar y conectar consigo mismo. Las aplicaciones como [Headspace](#), [Calm](#) e [Insight Timer](#) pueden ayudarle a hacer meditaciones breves que, con el tiempo, le permitirán desarrollar la resiliencia.

**Reconéctese con lo que es más importante.** Tómese tiempo para reflexionar sobre las partes de su trabajo y su vida que le generan más satisfacción. Si se da cuenta de que pasa la mayor parte del tiempo haciendo tareas que drenan su energía, busque formas de reencontrar el equilibrio. Concentrar la energía en tareas con propósito es fundamental para alcanzar la satisfacción y el éxito.

**Dese permiso para decir “no”.** Decir que no es un acto de respeto por uno mismo. No puede hacer todo y está bien que así sea. Resguarde sus prioridades y rechace con respeto tareas, reuniones o compromisos que puedan ser una sobrecarga o una distracción de lo más importante.



La clave para crear un equilibrio sostenible entre el trabajo y la vida personal no es la perfección: es la constancia. Los cambios pequeños que se implementan con frecuencia pueden marcar una gran diferencia en su estado de ánimo y su rendimiento. Comience por elegir uno o dos hábitos nuevos en los que concentrarse y dese el tiempo necesario para adaptarse. Los cambios reales y duraderos se hacen de forma gradual.

También es importante recordar que el autocuidado tiene un significado diferente para cada persona. Lo que le da energía a una persona puede ser agotador para otra. Tómese el tiempo para descubrir qué es lo que realmente lo hace sentir centrado, con energía y conectado consigo mismo y con la gente que lo rodea. Escuche a su cuerpo y a su mente. Sentirse al límite no es una señal de debilidad, sino de que necesita apoyo y descanso.

Al valorar su propio bienestar, no solo está haciendo algo por sí mismo; también les está enseñando hábitos saludables a su equipo, a su familia y a su comunidad. Está demostrando que el éxito no tiene que costar la salud, la felicidad ni la vida personal. Está demostrando que el equilibrio no es un lujo, sino que es una parte esencial de un futuro próspero y sostenible.

Cuidar de sí mismo es la inversión más importante que puede hacer: por su carrera, por sus seres queridos y, principalmente, por usted.

## Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbase ahora!

**Tema: Bienestar financiero**

¿Cuándo? El día martes 8 de julio | De 12:00 a. m. a 1:00 p. m. ET



Para inscribirse, [haga clic aquí](#) o escanee el código QR.

¡Le damos la bienvenida al próximo *webinar* de Wise & Well! Se llevará a cabo el 8 de julio y nos enfocaremos en el bienestar financiero. Pronto, le compartiremos más detalles. Recuerde que puede acceder al **Centro de Entrenamiento de Wise & Well** para obtener información actualizada de nuestros próximos eventos y numerosos recursos adicionales sobre bienestar..



# Movimiento mensual

## Cinco maneras sencillas de comenzar a fortalecer el *core*

Los músculos del *core* ayudan a fortalecer y estabilizar la columna vertebral y la pelvis. Por eso, tener un *core* fuerte es el primer paso para fortalecer todo el cuerpo. Empiece a tonificar el *core* con esta rutina suave de ejercicios de pilates creada por Brook Benteen, que le ayudará a construir una base sólida para todos los demás movimientos. Haga 15 repeticiones de cada ejercicio, todos los días de la semana que pueda.

### 1. *Bowl* pélvico

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, los pies firmes en el suelo y los brazos a los costados, apuntando hacia abajo. Eleve la cadera derecha lo más alto que pueda, hacia el techo. Mantenga la posición un momento. Lentamente, cambie de posición y eleve la cadera izquierda. Oscile de derecha a izquierda con suavidad, como si tuviera un *bowl* de sopa entre los huesos de la cadera y lo meciera con cuidado sin derramarla. Contando derecha e izquierda como una sola repetición, haga 15 repeticiones.



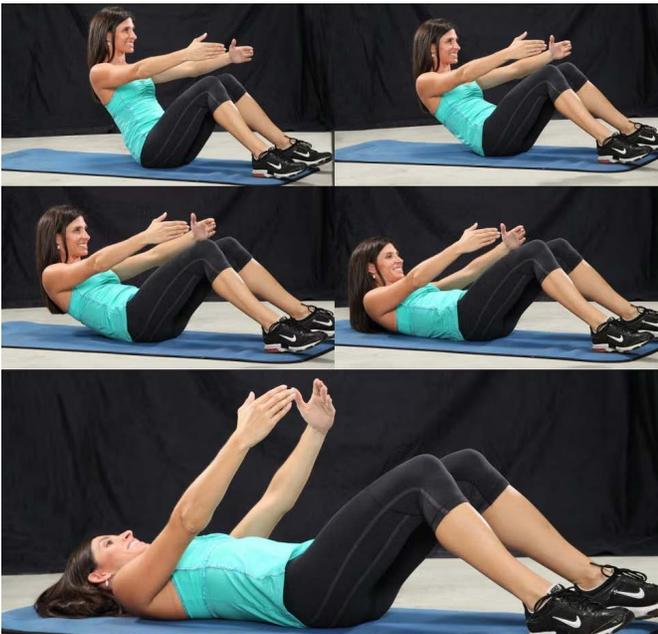
### 2. Elevación pélvica

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies firmes en el suelo. Eleve las caderas hacia el techo en posición de puente y coloque los pulgares sobre la caja torácica, con los dedos medios en los huesos de la cadera. Presione la pelvis hacia el suelo, aumentando la distancia entre los dedos medios y los pulgares. Luego, eleve la pelvis, disminuyendo la distancia entre los dedos medios y los pulgares. Los dos movimientos, de abajo hacia arriba, deben completarse en un solo ciclo de respiración. Haga 15 repeticiones.



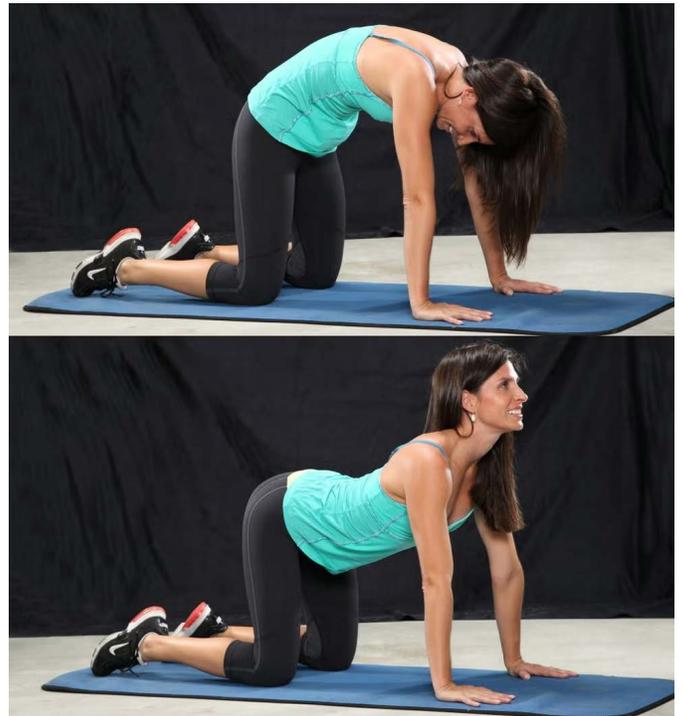
### 3. Estiramiento de la columna vertebral

Siéntese derecho, con los brazos extendidos frente a los hombros y los codos ligeramente flexionados. Redondee la espalda con suavidad y ruede lentamente hacia atrás, apoyando primero la espalda baja (zona lumbar), luego la espalda media (zona torácica) y, por último, la espalda alta (zona cervical) sobre la colchoneta. Una vez que esté en una posición completamente redondeada y que la cabeza y el cuello descansen sobre la colchoneta, tómese por detrás de los isquiotibiales para volver a sentarse en posición erguida. Haga 15 repeticiones.



### 4. El cien modificado

Acuéstese boca arriba con los brazos a los costados y las rodillas dobladas a 90 grados. Mantenga las rodillas justo encima de las caderas y las espinillas paralelas al suelo. Contraiga el abdomen para levantar la cabeza, el cuello y los hombros del suelo. Eleve los brazos, separe los hombros de las orejas y estire las puntas de los dedos hacia delante. Comience a mover los brazos hacia abajo y hacia arriba con movimientos cortos. Haga 5 repeticiones mientras inhala y otras 5 mientras exhala. Repita el ejercicio en tres ciclos de respiración.



### 5. Gato contento y gato enojado

Comience en cuatro patas sobre la colchoneta, con las rodillas a la altura de las caderas y las manos justo debajo de los hombros. Exhale y arquee la espalda hacia el techo como un gato, dejando caer la cabeza hacia abajo. Empuje el obliquo hacia la columna. Mantenga la posición un momento. Inhale y baje el abdomen hacia el suelo, levantando la cabeza. Permita que la caja torácica se expanda y el pecho se estire. Mantenga la posición. Haga 15 repeticiones.

Los músculos del core ayudan a fortalecer y estabilizar la columna vertebral y la pelvis. Por eso, tener un core fuerte es el primer paso para fortalecer todo el cuerpo.





# Pasta cremosa de maíz

Hay algo del verano que hace que las comidas caseras se sientan como un acto de cuidado personal, especialmente cuando se trata de una receta tan simple como esta. La pasta cremosa de maíz es el máximo placer de la temporada. Maíz dulce en una salsa aterciopelada que cubre perfectamente la pasta, más la intensidad aromática de la albahaca, que le da el toque final. Con solo unos pocos ingredientes y en apenas 20 minutos, este plato es la prueba de que alimentarse bien no tiene que ser una tarea difícil.

## Ingredientes

- 6 mazorcas de maíz fresco, desgranadas
- 340 g (12 oz) de pasta tipo caracol u *orecchiette*
- 30 g (1 oz) de queso romano rallado fino y un poco más para servir
- Sal kósher
- 2 cebollas de verdeo picada
- ½ taza de albahaca y un poco más para servir
- Salsa picante (opcional)



# Pasta cremosa de maíz

## Preparación

1. Ponga a hervir una olla grande con agua con sal. Agregue el maíz y cocine durante 2 minutos. Pase el maíz a una tabla para cortar.
2. 2. Añada la pasta a la misma olla y cocínela según las instrucciones del paquete. Reserve 1 taza del agua de cocción y luego escurra la pasta.
3. 3. Cuando el maíz esté lo suficientemente frío para manipular, mientras la pasta sigue cocinándose, corte los granos (deberían ser aproximadamente 3 tazas). Ponga 2 tazas de maíz en la licuadora junto con el queso romano,  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de cocción reservada y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Procese hasta obtener una mezcla muy suave.
4. 4. Mezcle la pasta con el puré de maíz. Si la pasta se ve seca, agregue un poco del agua reservada, de a 1 cucharada a la vez. Incorpore suavemente el maíz reservado, la cebolla de verdeo y la albahaca. Sirva y espolvoree más queso y albahaca por encima. Si desea, agregue salsa picante.

Fuente: [goodhousekeeping.com](https://www.goodhousekeeping.com)

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados.

© NFP Corp. 2025 | 287473



## Priorícese: Consejos semanales para el autocuidado y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal

Un equilibrio más saludable entre el trabajo y la vida personal no requiere un cambio radical, sino solo algunos pequeños ajustes en la forma de cuidarse día a día. Cada semana de este mes, intente enfocarse en una estrategia simple de autocuidado. Proteger su tiempo, su energía y su bienestar es de suma importancia.

6 de junio

### Establezca límites claros

Comience y termine su día laboral en un horario definido. Silencie las notificaciones fuera de su horario laboral y cree una rutina física o mental de “reseteo”. Los límites son necesarios para alcanzar el equilibrio.

13 de junio

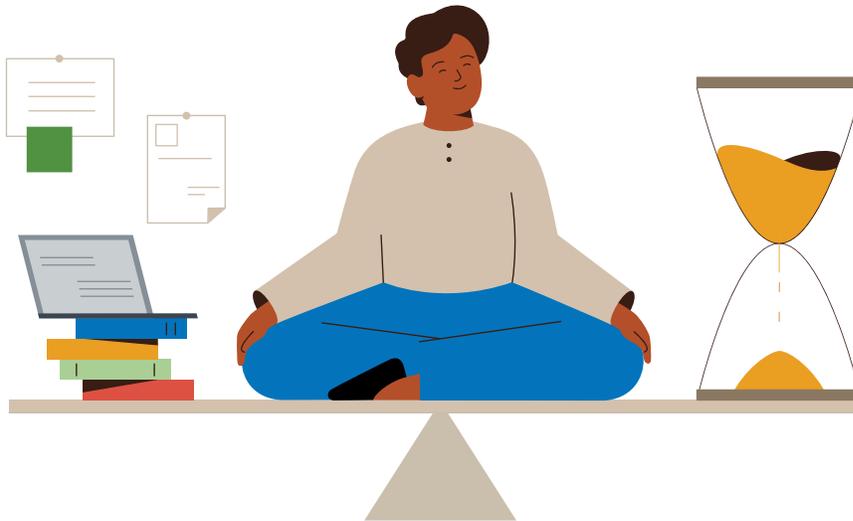
### Busque tiempo para moverse

El movimiento impulsa la concentración y la energía, sin necesidad de ir al gimnasio. Haga reuniones caminando, estírese entre tareas o incorpore un descanso activo y baile durante cinco minutos. Un poco de movimiento genera grandes resultados.

20 de junio

### Diga “no” sin culpa

Su tiempo y su atención son valiosos. Ponga en práctica decir que no a reuniones innecesarias o a compromisos adicionales que lo alejan de lo más importante. Decir que no es una forma de valorar su “sí”.



27 de junio

### Haga algo solo para usted

Reconéctese con algo que le dé alegría; puede ser leer, cocinar, hacer jardinería o simplemente desconectarse de la rutina. No necesita un motivo para descansar o recargar su energía. Sentirse usted mismo ya es razón suficiente.

**Envíe los consejos de la semana de Wise & Well a sus empleados para que obtengan información breve sobre salud y bienestar que puedan incorporar a su vida cotidiana con facilidad.**

**– El equipo de Wise & Well**

Fuente: [muih.edu](https://muih.edu)

En el mundo acelerado en el que vivimos, mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal es más importante que nunca. Junio, el comienzo del verano, es el momento perfecto para reevaluar nuestras prioridades e implementar estrategias que fomenten el bienestar y la productividad.

1.

### Gestione su tiempo

Concéntrate en el trabajo cuando esté trabajando y asegúrese de destinar tiempo a disfrutar su vida.

3.

### Establezca sus prioridades

Defina cuáles quiere que sean sus prioridades, no cuáles cree que deberían ser. Identifique sus cinco prioridades principales y trabaje en ellas según su importancia.

2.

### Diga que no con una sonrisa

Deje de actuar impulsado por la culpa. Decir que no con firmeza y educación demuestra que entiende sus prioridades.

4.

### Amígueuse con su trabajo

Busque tareas y proyectos que disfrute. Informe a sus superiores cuáles son sus fortalezas y qué le gusta. De ese modo, es probable que le asignen tareas relacionadas.



Cuatro consejos para encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal