

# BIENESTAR EN CRECIMIENTO



## Minuto de Salud Mental Por qué es importante Joyspan

La esperanza de vida se refiere a la duración e intensidad de la alegría experimentada a lo largo de la vida. Mientras que la esperanza de vida mide cuánto vivimos, y la esperanza de salud mide cuánto tiempo vivimos con buena salud, la esperanza de vida plantea una pregunta más personal: ¿Disfrutamos de la vida a medida que envejecemos?

Al expandir conscientemente tu alegría, no solo mejoras tu bienestar emocional, sino que también construyes una vida más resiliente, comprometida, productiva y con propósito, tanto dentro como fuera del trabajo. Pequeñas prácticas intencionales pueden generar mejoras duraderas en tu experiencia diaria, ayudándote a prosperar ante el cambio, conectar significativamente con los demás y encontrar plenitud en tu trayectoria personal y profesional.



## Vive bien, trabaja bien

La edición de noviembre de Live Well, Work Well está aquí para ayudarte a practicar la gratitud, reducir la tensión causada por el “cuello tecnológico” y adaptarte al horario de verano.

## Concientización mensual nacional

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes. Es un excelente momento para adoptar un estilo de vida saludable y reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Un diagnóstico temprano puede ayudarle a controlar la enfermedad y evitar complicaciones peligrosas. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda hacerse una prueba de glucosa en sangre cada tres años a partir de los 35 años.