GUÍA DE BIENESTAR · MAGNUS 2025

Tus Años Dorados: Cómo vivir tu mejor vejez

Una guía para disfrutar, crecer y florecer en los años más sabios de tu vida.

78%
bienestar más alto después de 65

+7
años vive quien tiene propósito

150%
más felices con vínculos sociales

Harvard
80 años de estudio confirman

CAP 1 · LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

La vejez es la etapa más feliz de la vida

Durante décadas se asumió que la felicidad decae con la edad. La ciencia dice exactamente lo contrario. El Estudio de Adultos de Harvard — el más largo del mundo, con 85 años de seguimiento — confirma que el bienestar sigue una curva en U: cae en la mediana edad (punto mínimo ~47 años) y sube significativamente después de los 60-65.

Sabiduría emocional

Laspersonasmayores regulanmejor sus emociones. Priorizan lo significativo y sueltan lo trivial.

Gratitud y perspectiva

Habervividomuchoda perspectiva: las pequeñas cosas valen más, las crisis se relativizan.

Libertad del reloj

Sin lapresiónlaboral ni la crianza intensa, hay espacio real para cultivar lo que importa.

Vínculos auténticos

Los adultosmayoresreportan relaciones más profundas y satisfactorias que en etapas anteriores.

¿Por qué ocurre esto? La investigación de Laura Carstensen en Stanford muestra que con la edad desarrollamos lo que ella llama 'selectividad socioemocional': nos enfocamos en las relaciones y actividades que realmente nos importan, y dejamos ir las que no. Esto produce una sensación de mayor propósito, menos estrés por lo superficial y relaciones más genuinas. La buena noticia es que esto está al alcance de todos.

CAP 2 · LOS 6 PILARES

Los 6 pilares de tus años dorados

El bienestar en la vejez no depende de un solo factor — es la suma armónica de todos estos pilares. Cuando uno falla, los demás se resienten. Cuando se nutren juntos, se crea una vida verdaderamente dorada.

Físico
Moverte, nutrirte, descansar. Tu cuerpo es tu casa de por vida. 150 min de ejercicio semanal.

Mental
Aprender, crear, estimularte. Cada nuevo hábito activa neuronas y construye reserva cognitiva.

Social
Familia,amistades, comunidad. Las relaciones son el predictor #1 de longevidad según Harvard.

Espiritual
Propósito, gratitud, fe. Viktor Frankl demostró que el sentido de vida es la fuente de resiliencia más poderosa.

Propósito
Proyectos, legado, voluntariado. Tener un para qué levantarse cada mañana reduce la mortalidad en un 19%.

Financiero
Tranquilidadeconómica. Es la base que permite dedicar energía a todos los demás pilares sin angustia.

Estos seis pilares funcionan como un sistema interconectado. Una persona con buena salud física pero aislada socialmente tendrá un bienestar inferior al de alguien con limitaciones físicas pero rodeado de afecto. La tranquilidad financiera no garantiza felicidad, pero su ausencia genera un estrés que erosiona todos los demás pilares. Por eso Magnus existe: para resolver el pilar financiero y liberar espacio para todo lo demás.

CAP 3 · ACTIVIDADES

¿Qué hacen quienes envejecen con plenitud?

La investigación sobre longevidad es contundente: las personas que envejecen mejor no son necesariamente las más ricas ni las más sanas desde jóvenes. Son las que cultivan conexiones genuinas, continúan aprendiendo y encuentran propósito en cada etapa.

Viajar y explorar

Programa 1 viajealaño — no tiene que ser lejos. Visita un museo, pueblo o barrio nuevo cada mes.

Leer y aprender

30minde lecturadiaria reduce riesgo cognitivo 32%. Aprende un idioma o habilidad digital.

Familia y vínculos

Llama a unserquerido cada día. Organiza una cena familiar mensual. El contacto físico libera oxitocina.

Propósito y legado

Escribetus memoriaso historias familiares. Voluntariado 2h/semana asociado a menos depresión.

Las personas que practican estas actividades de forma regular reportan un 89% más de bienestar cuando tienen conexiones sociales fuertes, 84% con actividad física regular, y 82% con autonomía financiera. No se necesita hacer todo a la vez: empezar con una actividad nueva por semana ya genera un cambio medible en el bienestar subjetivo después de 8 semanas.

CAP 4 · SABIDURÍA Y ESPIRITUALIDAD

La vida interior: tu fuente de serenidad

La dimensión espiritual no se trata de religión exclusivamente — se trata de sentido. Viktor Frankl, sobreviviente del Holocausto, demostró que quienes tienen un 'para qué' soportan cualquier 'cómo'. La espiritualidad en la vejez es fuente comprobada de resiliencia, paz y longevidad.

Meditación o mindfulness

10mindiariosde atención plenareducen ansiedad, mejoran sueño y fortalecen la memoria en adultos mayores.

Diario de gratitud

Anotar 3 cosas agradecidasantes dedormir, por 8 semanas, aumenta bienestar 25% (Emmons & McCullough).

Neuroplasticidad real

Elcerebro puede crear nuevas conexiones neuronales a cualquier edad. Aprender algo nuevo activa este mecanismo.

Creatividad y longevidad

Artes visuales,música oescritura en la vejez: menor deterioro cognitivo y mayor bienestar subjetivo.

La neurociencia moderna ha demostrado que el cerebro es plástico a cualquier edad. Aprender un idioma nuevo, tocar un instrumento o practicar meditación genera nuevas conexiones neuronales que protegen contra el deterioro cognitivo. El sueño de calidad (7-8 horas) es fundamental porque durante el sueño profundo el sistema glinfático elimina proteínas beta-amiloides asociadas al Alzheimer. Invertir en tu vida interior no es un lujo — es la mejor póliza de salud mental que existe.

Magnus: vende tu casa y sigue viviendo en ella de por vida.

Magnus es una empresa chilena que acompaña a personas de 75 años o más, dueñas de su vivienda, a convertir el valor de su casa en un pago mensual en UF, sin dejar su hogar. Sin pie, sin deuda y sin letra chica.

Vives en tu casa de por vida

Tu derecho a vivir en ella queda inscrito a tu nombre en el Conservador de Bienes Raíces.

Un pago mensual en UF, mientras vivas

El precio de tu casa se paga en cuotas mensuales. No es un préstamo: no hay deuda ni intereses.

Tu familia queda protegida

Si faltas antes de 84 pagos (7 años), tu familia recibe los que falten.

Te olvidas de los gastos de la casa

El fondo paga las contribuciones, los seguros y la mantención. La tasación es independiente.

¿Tienes propiedad y quieres más autonomía?

Calcula tu caso en www.soymagnus.com/legado
— sin compromiso.

Comenzar ahora →

Magnus Chile SpA es la empresa que te atiende. La compra la realiza una sociedad de propiedad de Magnus FIP Vitalicio, fondo de inversión privado regido por la Ley 20.712 y su reglamento interno. Los fondos de inversión privados no son fiscalizados por la CMF.

magnus

Vive tus mejores años en paz y plenitud.

www.soymagnus.com

Documento informativo. No constituye asesoría financiera, legal ni médica.