



## Cómo encontrar el balance al cierre de año: una guía para disfrutar más y estresarse menos

Diciembre es paradójico. Es el mes que todos esperamos, pero también el que más nos rebasa. La agenda se llena, los compromisos sociales se multiplican, el tiempo se acorta y el descanso parece un lujo. Y no es percepción: en México, la evidencia muestra que en esta época del año se incrementa la tensión emocional y mental, lo que con frecuencia deriva en estrés.

Según el estudio Prácticas de la Salud Mental del Centro de Opinión Pública de la UNITEC<sup>1</sup>, la temporada decembrina concentra múltiples detonantes de estrés: 53% de las personas lo resienten por los gastos de fin de año, 51% por el tráfico y las compras, 50% por el cierre laboral o escolar, y 47% por la organización de las celebraciones. Es una combinación que explica por qué tantos llegan a diciembre con la sensación de estar corriendo más que disfrutando.

Con este contexto, vale la pena replantear algo esencial: **¿cómo vivir el cierre del año con más balance y menos estrés?**

Amstel Ultra, marca que entiende y acompaña a quienes buscan verse bien, sentirse bien y disfrutar de la vida sin comprometer su balance, comparte estas recomendaciones para navegar la temporada con más calma, intención y ligereza.

### 1. Agenda selectiva: elije lo que suma, suelta lo que no

La presión por “llegar a todo” es uno de los principales factores de estrés. La psicología del comportamiento explica que la sobrecarga social deteriora nuestro bienestar emocional porque nos pone en modo respuesta automática. Elegir qué eventos realmente queremos vivir, y cuáles es mejor dejar ir, es un acto simple pero poderoso. La clave no es hacer más, sino elegir mejor: priorizar aquello que aporta energía en lugar de agotarla.

---

<sup>1</sup> Centro de Opinión Pública UNITEC. [Prácticas de la Salud Mental](#), 2024.

## **2. Muévete sin presión: la actividad física como estabilizador natural**

Mover el cuerpo reduce el cortisol, libera tensión y aclara la mente. Pero diciembre no es temporada para exigencias extremas: no se trata de desempeño, sino de bienestar. Correr suave, caminar, bailar en la sala, estirarte unos minutos o practicar algún deporte con amigos puede ser suficiente para activar el cuerpo y “resetear” la mente.

## **3. Ritualiza pequeños momentos**

En medio de juntas, cenas, mensajes y pendientes, los momentos personales se diluyen. Crear micro-rituales como leer diez minutos, hacer pausas periódicas, una ducha consciente o respirar en silencio, puede funcionar como anclas de presencia que devuelven claridad en medio del caos de la temporada.

## **4. Prioriza momentos con significado (no con protocolo)**

No todos los eventos son iguales. Las reuniones pequeñas, las conversaciones que suman y los encuentros espontáneos alimentan más el bienestar que las obligaciones sociales extensas. Elige calidad sobre cantidad: conectar es más importante que cumplir.

### **Un cierre ligero, a tu ritmo**

Encontrar el balance en diciembre no es una utopía: es una decisión. Un acto sencillo de elegir cómo queremos vivir la temporada sin caer en la carrera interminable de compromisos, expectativas y estrés.

En ese camino, Amstel Ultra, marca integrante del portafolio premium de HEINEKEN México, impulsa una forma más ligera y auténtica de celebrar, una que acompaña ese estilo de vida donde moverse, disfrutar y conectar pueden coexistir sin extremos. Su enfoque en el balance es un recordatorio de que, incluso en las épocas más demandantes del año, siempre podemos encontrar momentos para disfrutar a nuestro propio ritmo.

\*\*\*

### **Sobre HEINEKEN México**

Empresa con más de 135 años en el mercado y en la preferencia de los mexicanos. Fundada en 1890, HEINEKEN México es la cervecera con más tradición en el país y parte del grupo cervecero más internacional al integrarse a HEINEKEN en mayo de 2010.

A través de la estrategia de sustentabilidad “Brindar un Mundo Mejor” y sus pilares: ambiental social y consumo inteligente, logra impactar positivamente tanto en el medio ambiente como en las comunidades donde operan. Con el programa “Comunidades de Agua para Brindar un Mundo Mejor” la cervecera brinda acceso al agua a diferentes comunidades del país con diferentes acciones. La cervecera mexicana cuenta con 7 cervecerías y una maltera donde colaboran más de 18 mil personas comprometidas con la calidad para crear las mejores experiencias y brindar momentos de unión y alegría. Como una empresa multicategoría de bebidas, conforma el portafolio más amplio del mercado con marcas de cerveza, cerveza sin alcohol, ciders, y RTDs liderados por la cerveza Heineken®, y las marcas: Heineken® Silver, Heineken® 0.0, Tecate®, Tecate Light®, Tecate 0.0, Dos Equis®, Dos Equis® Ultra y Ámbar, Indio®, Sol®, Sol® Mezclas, Amstel ULTRA®, Bohemia®, Noche Buena®, Carta Blanca®, Superior®, Lagunitas®, Miller Lite®, Miller High Life®, Coors Light®, Strongbow Apple Ciders® y tiendas SIX.

### **Información de contacto:**

**Melisa Aguilar**  
Líder de Comunicación Externa - HEINEKEN México  
Celular: (52) 55 3943 9555  
[melisasamanta.aguilarhernandez@heineken.com](mailto:melisasamanta.aguilarhernandez@heineken.com)

**Alexa Saenz**  
Serna Group  
Celular: (52) 55 1750 5500  
E-mail: [Alexa.saenz@sernapr.com](mailto:Alexa.saenz@sernapr.com)