



La evolución del disfrute: un nuevo balance en México

La forma en que entendemos el éxito y el bienestar personal está atravesando un cambio de fondo. De acuerdo con el Reporte de Resultados de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024 del INEGI, las personas en México destinan en promedio 7.4 horas semanales a la convivencia familiar y social, ubicando al tiempo libre como un factor indispensable de la vida cotidiana. Durante mucho tiempo prevaleció la idea de que estar constantemente ocupados era un símbolo de estatus; sin embargo, hoy presenciamos una evolución cultural positiva donde las personas priorizan reconectar con su tiempo libre de forma consciente.

Esta nueva visión ha transformado la manera en que nos vinculamos con los demás y disfrutamos de los momentos de esparcimiento. Lejos de implicar aislamiento, el equilibrio contemporáneo busca integrar decisiones conscientes con la diversión. En esta conversación sobre cómo redefinir el equilibrio, Amstel Ultra y su propuesta de Real Balance se integran de manera natural, celebrando que el autocuidado y la vida social no tienen por qué ser conceptos opuestos en el día a día.

Este cambio de paradigma responde a una revalorización del tiempo libre respaldada por datos de comportamiento social. De acuerdo con el Módulo de Bienestar Autorreportado (BIARE) del INEGI, los aspectos vinculados con las relaciones personales y la satisfacción con el tiempo de ocio se ubican entre los mejor evaluados por la población mexicana. Estos datos reflejan la relevancia que tienen los espacios de convivencia de calidad como parte de la satisfacción con la vida cotidiana.

Otros estudios globales sobre salud mental y hábitos como el AXA Mind Health Report destacan que la sociedad mexicana está tomando mayor conciencia sobre la gestión proactiva de su bienestar integral. Frente a un panorama donde las personas dedican en promedio 5.1 horas diarias a las pantallas fuera del trabajo y un 75% reconoce que este hábito impacta negativamente su vida cotidiana, la conversación pública ha dejado de enfocarse en reaccionar ante el cansancio acumulado para pasar a diseñar estilos de vida más sostenibles, conscientes y equilibrados de forma cotidiana.



Vivimos, así, en un contexto donde la búsqueda del equilibrio impulsa micro-rituales más amigables con nuestras metas personales. Desde apagar la laptop a tiempo para salir a platicar, hasta optar por alternativas ligeras de apenas 85 calorías como Amstel Ultra para acompañar una reunión entre amigos, el objetivo es convivir sin culpas. La filosofía de balance real se ha convertido en el eje de esta transformación, con la libertad de saber parar y reconectar con lo que verdaderamente importa.

Aprender a habitar el presente y respetar el propio ritmo es, en última instancia, la forma más auténtica de bienestar. Al redefinir nuestras prioridades y revalorizar los espacios de convivencia, descubrimos que el verdadero éxito no se mide en la acumulación de compromisos ni en la prisa cotidiana, sino en la sabiduría de disfrutar cada momento con equilibrio real.

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

Karen Sandoval

Serna Group

E-mail:

karen.sandoval@sernapr.com