



Encontrar balance: el propósito que marca el inicio de año en México

Enero suele llegar cargado de propósitos: hacer más ejercicio, comer mejor, ser más productivos. Pero entre listas, agendas nuevas y metas ambiciosas, hay una pregunta que aparece de forma casi inevitable al comenzar el año: **¿cómo encontrar balance en una rutina que rara vez se detiene?**

Más allá de los grandes cambios o de las vacaciones que parecen siempre lejanas, el inicio de año abre una reflexión más cercana y cotidiana sobre el ritmo de vida y el lugar que ocupa el disfrute en el día a día. No se trata de transformar todo de golpe, sino de observar cómo vivimos, cómo usamos nuestro tiempo y qué espacio dejamos para pausar, convivir o simplemente bajar el ritmo.

En este contexto, un *análisis de Buk México*¹ muestra que, **aun cuando existen períodos formales de descanso, estos no siempre se traducen en una desconexión real**. En promedio, los colaboradores en el país toman solo cuatro días de vacaciones al año y **63% continúa realizando actividades laborales durante ese tiempo**, lo que sugiere que el descanso depende principalmente de momentos aislados y excepcionales, más que de una práctica integrada a la rutina diaria.

A ello se suma que, de acuerdo con la *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) del INEGI*², **una proporción cercana a una cuarta parte de la población ocupada en México trabaja más de 48 horas a la semana**, una cifra que refleja jornadas extensas y un ritmo cotidiano con pocas pausas.

Con este panorama, hablar de balance hoy no pasa necesariamente por grandes decisiones ni transformaciones radicales, tiene más que ver con reconocer el valor de las pausas breves, del movimiento, de la convivencia y de esos espacios que permiten salir, aunque sea por un momento,

¹ *Buk México, Beneficios de las vacaciones laborales para los colaboradores*, blog oficial de *Buk México*. Disponible en: <https://www.buk.mx/blog/beneficios-vacaciones-laborales-a-colaboradores/>

² Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE)*. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/>



del modo automático. El disfrute deja de asociarse únicamente con el tiempo libre prolongado y empieza a entenderse como algo que también puede construirse en lo cotidiano.

En este contexto, **Amstel Ultra apuesta por una conversación distinta**, una que coloca el disfrute, ligero, social y auténtico, como un elemento fundamental del balance diario. No como un lujo reservado para el fin de semana, sino como una práctica cotidiana que puede ayudar a hacer más llevaderos los días largos y las agendas saturadas.

Desde esa mirada, la marca presentó recientemente en México una cancha de pádel con tecnología piezoeléctrica capaz de convertir el movimiento de los jugadores en energía eléctrica. Más allá de la innovación tecnológica, la experiencia funcionó como una metáfora clara de esta visión: cómo el movimiento, la convivencia y la actividad compartida pueden transformarse en momentos de disfrute integrados al día a día, sin necesidad de grandes pausas ni escapadas extraordinarias.

Quizá el inicio de 2026 no se trate solo de hacer más, sino de vivir mejor. No desde la exigencia constante, sino desde decisiones cotidianas que permitan encontrar balance, conexión y disfrute en medio del ritmo diario.

Hacia adelante, Amstel Ultra continuará impulsando iniciativas que refuercen esta mirada, con el objetivo de que el bienestar no dependa únicamente de las vacaciones, sino de prácticas simples y reales que ayuden a disfrutar más, incluso en medio del ritmo diario.

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 cervecería 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 cervecería brinda acceso al agua a diferentes comunidades del país con diferentes acciones. La cervecería mexicana cuenta con 7 cervecerías y una maltería 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

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