

# La felicidad del mexicano

En Coca-Cola México promover el bienestar e inspirar la felicidad son parte de nuestros compromisos, por lo que buscamos hacer una diferencia positiva en la vida de las personas.

Ante los ojos del resto del mundo, los mexicanos nos caracterizamos por ser sinceros, creativos, espontáneos, fiesteros y muy alegres, pero ¿conoces lo que puede influir en nuestra felicidad?

De acuerdo con Nash Amaya, especialista en Bienestar, el ámbito personal, familiar, laboral, así como la salud son factores que interfieren en nuestro estado de ánimo, por lo que nos recomienda estos 11 tips que nos pueden ayudar a ser más felices.

## 1.- Pasa tiempo con tus seres queridos:

Para los mexicanos la familia y los amigos son importantes, así que cualquier oportunidad es buena para pasar tiempo con ellos.



## 2.- Haz ejercicio:

La actividad física estimula la producción de endorfinas, lo que puede provocar esa sensación de felicidad.



## 3.- Descansa:

Dormir 8 horas como mínimo puede ser la diferencia en nuestro estado de ánimo y rendimiento físico.



## 4.- Sonríe:

Una sonrisa además de hacerte sentir mejor, facilita la interacción con otras personas y es contagiosa.



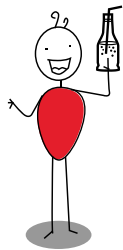
## 5.- Aliméntate correctamente:

Integra en cada una de tus comidas, mínimo un alimento de cada grupo del plato del buen comer.



## 6.- Hidrátate:

Mantenernos hidratados nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro organismo.



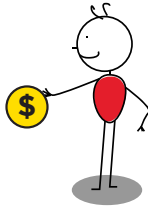
## 7.- Escucha música:

Poner tu playlist favorito puede hacer tu día más feliz.



## 8.- Ahorra:

La tranquilidad que da tener "ahorros" es inigualable y lo puedes usar para lo que mejor te convenga.



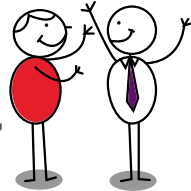
## 9.- Dedícate a lo que te gusta:

No hay persona más feliz que aquella que trabaja en lo que le gusta.



## 10.- Demuestra afecto:

No esperes una "ocasión especial" para mostrar afecto.



## 11.- Consíértete:

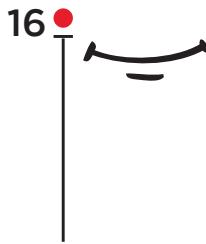
Para mantener un buen estado de ánimo haz algo que te encante, ir al cine, viajar, leer, pintar, etcétera.



Recuerda que la felicidad no es sólo un estado de ánimo, es una actitud que va de la mano con el bienestar integral de una persona. Estar feliz depende únicamente de nosotros mismos, así que ten la mejor actitud y disfruta la vida.

## ¿Sabías que?

México ocupa el lugar 16 de los países más felices del mundo del ranking de la ONU.



El 85% de los mexicanos están satisfechos con su vida, según un estudio de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE).



El ser feliz puede alargar la vida entre 7 y 10 años.



El 82 % de las personas dicen tener más experiencias positivas en un día normal que negativas.



El ámbito familiar es en el que los mexicanos están más satisfechos.

