

LA ESTADÍSTICA DICE:

**2016**

El año en que el hygge se transformó en un fenómeno mundial y nunca volvimos a ser los mismos.

**2017 y 2021**

Son los años en que la palabra "hygge" fue incorporada a los diccionarios Oxford English y Merriam-Webster.

**ORÍGENES DEL HYGGE**

¿Sabías que...? La palabra "hygge" proviene del antiguo noruego y su significado se asemeja a lo que hoy entendemos como "bienestar". Se hizo presente en la literatura danesa a finales del siglo XVIII y ha estado asociada a Dinamarca desde entonces.

Para más detalles, consulta a los expertos de VisitDenmark.com.

ENFOQUE

Manteniéndolo "hygge"

¡A disfrutar del hygge! Hygge (se pronuncia "ju-ga") es un término danés y noruego que representa la comodidad y la calidez. ¿No tienes idea de cómo lograrlo? ¡No te preocupes! La clave está en crear un ambiente cálido y acogedor y en descubrir la alegría.

Este mes, compartimos cómo este estilo de vida celebra los placeres sencillos.



DETALLES

Enfoquémonos en nuestra comodidad

Por Isaac A. Cruz, Consultor Senior en Salud y Bienestar de la Población

Uno de nuestros temas preferidos este año es el hygge. El hygge proviene de la cultura danesa y se centra en la atención plena, en vivir el momento y, sobre todo, nos invita a relajarnos y disfrutar de las pequeñas comodidades de la vida. El momento es ideal: noviembre, con su clima fresco y días más cortos, proporciona el escenario perfecto para esta práctica. Aquí tienes algunas actividades hygge que puedes hacer para relajarte y disfrutar:

- **Desconéctate:** ya sea de las redes sociales o simplemente de las pantallas por un tiempo y estar más presente en el aquí y el ahora.
- **Disfruta de momentos especiales con amigos y familiares:** desde reuniones íntimas hasta un picnic.
- **¡Date un gusto!** Escoge un día para descansar y desconectar.
- **Sal a la calle:** la naturaleza te llama a dar un paseo tranquilo y a disfrutar del cambio de hojas.
- **Es el momento de ser ecológico:** compra una o dos plantas de interior para mejorar la calidad del aire en casa.

Al adaptar el hygge este noviembre, ten en cuenta que no solo estás sobreviviendo la temporada festiva, sino que la estás disfrutando, un momento acogedor a la vez. Se trata de compartir momentos sencillos con tus seres queridos.