

# 6 HÁBITOS PARA RESISTIR EL ESTRÉS



El estrés se ha convertido en una tónica habitual para algunas personas que viven constantemente en un estado de estrés ya sea causado por su situación laboral, emocional o por ambas. Si quieres mejorar en la gestión del estrés cotidiano, aquí encontrarás algunos hábitos para hacerlo:

## ENTRENAR LA ATENCIÓN

Distingue lo interior de lo exterior, evita la multitarea, ejecuta tu contemplación, regula el uso de pantallas.



## ADAPTAR DE FORMA INNOVADORA

No te resistas al cambio, observa y acepta que el mundo es complejo, fortalece en tu alma la esperanza.



## REGULA LAS EMOCIONES

Conoce y baila con tus emociones no te resistas a ellas ni las reprimas, habla de ellas con las personas.



## CREAR Y CONFIAR

Cultiva el arte en cualquiera de sus expresiones, se curioso, investiga, alimenta tu libertad de espíritu.



## BUSCAR APOYO

Reconoce tu vulnerabilidad, comparte tus sufrimientos, acepta cuando no puedes más.



## CLARIFICAR PROPÓSITO Y SIGNIFICADOS

Que es lo que te da sentido, lo importante en tu vida, lo que te ilusiona y da trascendencia.



FUENTE: ESCUELA DE NEGOCIOS IMCDO