



Dime qué te estresa y te diré cómo solucionarlo: *quiz anti estrés*

Desde apps para practicar yoga hasta compartir tu auto; checa las soluciones que reducen tus niveles de estrés al mínimo.

Vivir en una gran metrópoli como la CDMX a veces resulta más complicado de lo que parece. El ritmo acelerado en el estilo de vida de la gente, el pesado tráfico que entorpece el flujo de las calles, lo ruidoso que resultan ser las grandes construcciones, junto con la presión ocasionada por el trabajo, son factores que aumentan directa o indirectamente nuestros niveles de estrés.

De hecho, a raíz de este fenómeno social fue publicada recientemente una norma oficial en México ([NOM.035](#)) que busca prevenir, atender y erradicar el estrés en los empleados. Por fortuna, hoy en día la tecnología nos ofrece algunas soluciones para sobrellevar algunos problemas propios de vivir en la ciudad; muchas de ellas son tan sencillas como echar mano de una *app*.

Por esta razón te compartimos el siguiente *quiz*, con el que descubrirás si vives estresado y cuál es la solución que más te conviene para reducir tus niveles de estrés:

1.- Bajo situaciones de estrés, ¿cómo te comportas con la gente que te rodea?

- A.- Me la llevo muy relax por lo general.
- B.- Me cuesta un poco mantener la calma para relacionarme con los otros.
- C.- ¡Exploto con todo mundo!

2.- ¿Qué música prefieres escuchar en situaciones estresantes?

- A.- Música clásica o jazz para ganarle al estrés.
- B.- ¡El perreo para distraerme!
- C.- Prefiero no escucharla... ¡me pone de malas!

3.- ¿Qué harías para ayudar a un amigo con estrés?

- A.- Lo ayudo para evitar contagiarme con su estrés
- B.- ¡Le echo una mano sin pensarlo un segundo!
- C.- ¿Ayudarlo? Apenas puedo con mi estrés

4.- ¿A dónde viajarías para aislarte del caos de la ciudad?

- A.- A un bosque para escuchar la naturaleza
- B.- ¡Vamos a la playa oh-oh!



C.- A un pueblo mágico para olvidarme que existe el tráfico

Respuestas:

Mayoría de respuestas A - El estrés no es problema para ti: Unos buenos audífonos son para ti.

Tienes una personalidad tranquila. Cuando el estrés te invade, sabes controlar tu ansiedad y te adecúas al entorno para poder sacar las cosas adelante. [Unos buenos audífonos](#) te serán suficientes para tranquilizarte en momentos donde exista una gran tensión.

Mayoría de respuestas B - Te estresas moderadamente: ¡Utiliza otros modelos para transportarte!

Sabes que hay una solución para todo y encuentras la manera más fácil e inteligente de resolver las cosas. En situaciones de estrés no te enfadas y logras mantener la calma; lo que habla de una buena personalidad. Si quieres evitar el tráfico y el estrés que este conlleva, comparte tus viajes cotidianos. Una opción es [Waze Carpool](#), una *app* que te permite tener viajes compartidos de forma fácil y divertida ahorrando tiempo y dinero. Además, ¡ayudas al medio ambiente quitando autos del camino!

Mayoría de respuestas C - Sufres demasiado estrés: Descarga algunas *wellness apps* para una vida relajada

Eres una persona muy activa y por ende, tienes demasiado estrés cargando sobre tus hombros. Date unos cuantos minutos al día con ayuda de algunas *apps* de bienestar; ya sea que te ayuden a monitorear tus [horas de sueño](#) para descansar mejor o que te recomienden [rutinas](#) de yoga o ejercicio para reducir tu ansiedad.

Reducir tus niveles de estrés no resulta tan difícil después de todo. Aprovecha lo mejor de vivir en una gran metrópoli como la CDMX y recorre todos tus lugares favoritos de manera segura, tranquila y eficiente.

###

Acerca de Waze

Waze alberga una de las más grandes redes de conductores que trabajan juntos diariamente para eludir el tráfico ahorrando tiempo y dinero. La *app* recomienda las rutas más rápidas con base en la conducción en tiempo real y la información proporcionada por millones de usuarios. **Waze** cambia la forma en que los conductores se mueven a través de actos cotidianos de cooperación. En **Waze** creemos que las mejores soluciones de movilidad provienen de la tecnología, lo que les permite a las personas trabajar juntas. Desde desviaciones hasta ofertas relevantes de marcas favoritas, **Waze** es uno de los compañeros de manejo más completos en el mercado.

Para descargar de forma gratuita la *app* Waze para iOS o Android, visita:

<http://www.waze.com>



Para más información de la política de privacidad de Waze, visita:
<https://www.waze.com/legal/privacy>

CONTACTO

Ana Cureño

Cel: (+52 1) 55 3570 4790

ana.cureno@another.co