



danielreyna.com

Mini Guía para Manejar el Estrés

El estrés forma parte de la vida diaria, pero si lo manejamos a tiempo podemos evitar que se convierta en algo más grande como ansiedad o burnout. Aquí tienes 3 pasos prácticos para empezar:

1. Reconoce tus señales de estrés

- Dolores de cabeza o tensión muscular
- Insomnio o cansancio constante
- Irritabilidad o dificultad para concentrarte

Tip rápido: Haz una pausa de 1 minuto ahora mismo y pregúntate: *¿Dónde siento el estrés en mi cuerpo?*

2. Aplica la técnica “Respira 4-7-8”

1. Inhala por la nariz contando 4 segundos.
2. Mantén el aire durante 7 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.

Hazlo 3 veces. Te ayudará a calmar tu sistema nervioso.

3. Crea tu “kit anti-estrés”

Incluye actividades que sabes que te relajan:

- Escuchar música tranquila
- Caminar 10 minutos
- Escribir tus pensamientos
- Etc

Recuerda: el estrés no se elimina, pero sí se aprende a manejar. Si sientes que te está sobrepasando, no dudes en agendar una cita conmigo: danielreyna.com/agenda