



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Icon](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [Estrés - Controla tus Niveles de Estrés](#)

## Estrés - Controla tus Niveles de Estrés

Inas B. - 2025-08-18 - [Sensores y Seguimiento](#)

La conciencia es el primer paso para el control.

Tu Reebok Icon no solo registra tu movimiento; también te ayuda a gestionar tu bienestar mental. Gracias a la detección continua de estrés basada en el análisis de la frecuencia cardíaca, el reloj te mantiene conectado con lo que siente tu cuerpo, incluso cuando tu mente está ocupada.

### ¿Cómo Funciona?

Tu Reebok Icon analiza los cambios en tu frecuencia cardíaca para estimar los niveles de estrés. Estas variaciones pueden indicar momentos de tensión física o emocional.

En la app, puedes habilitar las **mediciones automáticas de estrés** y elegir con qué frecuencia se realizan, para obtener una visión constante durante todo el día.

### Gestiona tu Estrés

¿El nivel es alto? También tienes herramientas:

- Usa el modo de **Respiración guiada** (Rápida, Suave o Lenta) para relajarte.
- Aléjate de las pantallas, hidrátate o muévete un poco.
- Registra manualmente los eventos de estrés si deseas identificar patrones.

El objetivo no es eliminar el estrés, sino aprender a gestionarlo.

### Consejos para una Medición Precisa

- Lleva el reloj bien ajustado, especialmente en momentos de descanso.
- Activa el seguimiento automático en la app para obtener una visión completa.
- Evita cafeína o alcohol antes de realizar una medición manual (pueden alterar la frecuencia cardíaca).

**Tip:** Combina los datos de estrés con el seguimiento del sueño para obtener una visión más completa de cómo se recupera tu cuerpo.