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.