



Reto de 7 días para gestionar el estrés

EDITORIAL DE IMPACTO



Plan de acciones

Aprende técnicas simples pero efectivas para reducir el estrés y sentirte más en calma en solo una semana.

Condiciones para garantizar mejorías:

- ✓ Dedicar al menos 10-15 minutos al día a cada ejercicio.
- ✓ Crear un espacio tranquilo sin distracciones.
- ✓ Ser constante y observar cómo te sientes cada día.
- ✓ Adaptar según necesidades y preferencias.

Día 1: Respiración 4-7-8 🧘

- Reto: Practica la respiración 4-7-8 para calmar tu sistema nervioso.
- Ejercicio:
 - Inhala por la nariz contando hasta 4.
 - Retén el aire durante 7 segundos.
 - Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.
 - Repite 4 veces.
- Beneficio: Reduce la ansiedad en minutos y mejora el sueño.

Día 2: Escaneo Corporal 🌿

- Reto: Relaja el cuerpo con una técnica de escaneo corporal.
- Ejercicio:
 - Acuéstate o siéntate cómodamente.
 - Cierra los ojos y respira profundo.
 - Lleva tu atención a cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, observando cualquier tensión.
 - Relaja conscientemente cada zona.
- Beneficio: Libera la tensión acumulada y mejora la conexión mente-cuerpo.

Día 3: Escritura Terapéutica ✍️

- Reto: Dedicar 5-10 minutos a escribir todo lo que pasa por tu mente sin filtro.
- Ejercicio:
 - Usa un cuaderno o una hoja en blanco.
 - Escribe lo que sientes, lo que te preocupa o simplemente deja que fluya lo que venga a tu mente.
 - No juzgues, no edites.
 - Si quieres, rompe o guarda el papel después.
- Beneficio: Reduce la rumiación mental y organiza los pensamientos.



Día 4: Movimiento Consciente 🧘

- Reto: Practica 10 minutos de movimiento suave (yoga, estiramientos o caminata).
- Ejercicio:
 - Haz una caminata lenta prestando atención a tu respiración y entorno.
 - O elige una sesión corta de estiramientos o yoga suave.
- Beneficio: Relaja los músculos, mejora la circulación y ayuda a liberar tensiones.

Día 5: Desconexión Digital 📵

- Reto: Desconéctate al menos 1 hora antes de dormir de pantallas y redes sociales.
- Ejercicio:
 - Usa ese tiempo para leer un libro, hacer una actividad manual o simplemente descansar.
- Beneficio: Mejora la calidad del sueño y reduce la sobrecarga mental.

Día 6: Gratitud y Reencuadre Positivo ❤️

- Reto: Escribe 3 cosas por las que estés agradecido hoy.
- Ejercicio:
 - Puede ser algo simple como una buena comida, una charla con un amigo o un momento de tranquilidad.
 - Quédate 1 minuto con ese sentimiento de agradecimiento.
 - Intenta hacerlo cada noche antes de dormir.
- Beneficio: Reconfigura el cerebro para enfocarse en lo positivo y reduce el estrés.

Día 7: Meditación Guiada o Visualización ✨

- Reto: Dedicar 5-10 minutos a una meditación guiada o visualización positiva.
- Ejercicio:
 - Usa una app o video de YouTube con una meditación guiada.
 - O simplemente cierra los ojos e imagina un lugar tranquilo (una playa, un bosque, etc.), respirando profundamente mientras te sumerges en esa sensación de paz.
- Beneficio: Reduce la ansiedad y te ayuda a encontrar calma interior.

@ ¿Qué sigue después del reto?

- Puedes repetir los ejercicios que más te funcionaron.
- Incorpora alguno de estos hábitos en tu rutina diaria.
- Observa cómo ha cambiado tu relación con el estrés.

