LABORATORIOS
Remeny
J-29947869-5

Una llama de **esperanza**

Guía para el manejo del estrés

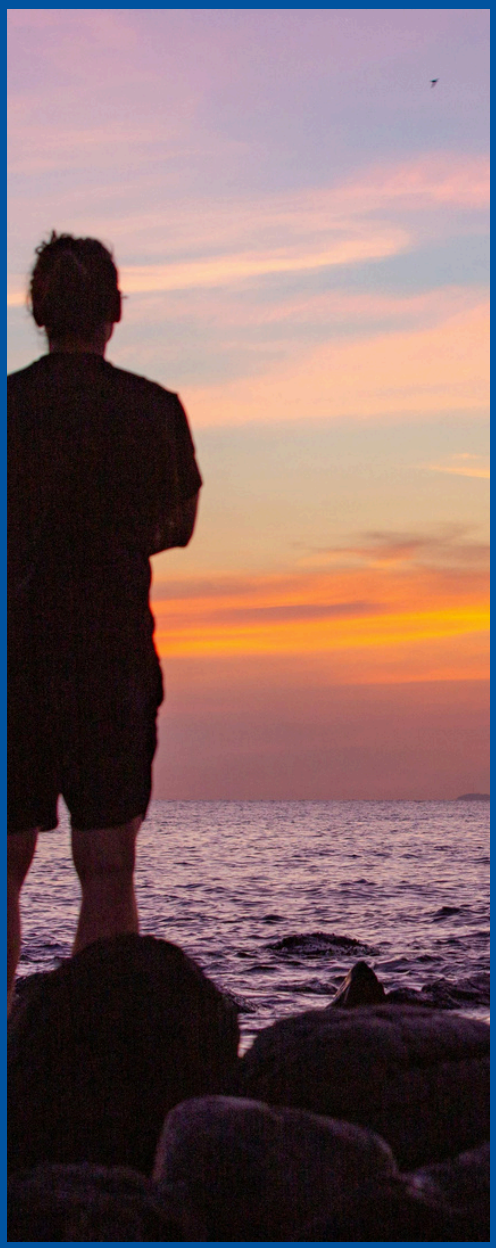
10 tips súper prácticos

@laboratoriosremeny



LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza

¡Hola!



En **Laboratorios Remeny** queremos acompañarte en tu bienestar integral.

Nuestro compromiso es brindarte herramientas y estrategias prácticas que puedas aplicar en tu día a día, fortaleciendo tu calidad de vida y tu resiliencia ante el estrés.

Esta guía es parte de nuestro acompañamiento contigo. Lo hemos diseñado como una guía práctica y aplicable, con consejos claros y ejercicios sencillos que puedes incorporar fácilmente a tu rutina.

Este material forma parte de la serie de tu año de transformación 2026, una colección de recursos mensuales diseñados para inspirarte a construir una versión más saludable, equilibrada y plena de ti mismo.

Al final de esta guía podrás consultar la lista completa de descargables de la serie, para que sigas avanzando.

tabla de contenidos

Página 4
¿Por qué esta guía debería ser una herramienta valiosa para ti?

Página 5
Tip 1: Respiración diafragmática

Página 6
Tip 2: Planificación diaria efectiva

Página 7
Tip 3: Pausas de movimiento

Página 8
Tip 4: Alimentación que estabiliza energía

Página 9
Tip 5: Rutinas de sueño reparador

Página 10
Tip 6: Ejercicios breves para activar endorfinas

Página 11
Tip 7: Gestión de notificaciones y tiempos de pantalla

Página 12
Tip 8: Atención plena de 5 minutos

Página 13
Tip 9: Establecer límites sin culpa

Página 14
Tip 10: Crear una red de apoyo confiable

Página 15
Estamos para ti

¿Por qué esta guía debería ser una herramienta valiosa para ti?

El estrés forma parte de la vida, pero gestionarlo de manera efectiva puede marcar una gran diferencia en tu bienestar.

Esta guía te ofrece 10 tips prácticos y aplicables, diseñados para ayudarte a reducir la tensión, mejorar tu enfoque y recuperar tu equilibrio emocional.

Sabemos que aplicarlos todos al mismo tiempo puede resultar abrumador, y no es la idea. Cada persona tiene su propio ritmo y circunstancias, por lo que estos consejos pueden integrarse de a poco en tu rutina, escogiendo los que mejor se adapten a tu día a día.

Cada tip incluye ejercicios claros que puedes incorporar según tu disponibilidad y necesidades. El objetivo es proporcionarte un recurso práctico que te ayude a sentirte más presente, con mayor energía y capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos.



Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.



Tip 1 – Respiración diafragmática

¿Cómo aplicarlo?

- Siéntate o acuéstate cómodo.
- Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
- Inhala 4 segundos por la nariz, asegurándote de que solo el abdomen se eleve.
- Mantén 2 segundos y exhala 6 segundos por la boca.

¿Por qué funciona?

Respirar profundamente activa el sistema parasimpático, responsable de la relajación. Disminuye el ritmo cardíaco, reduce la tensión muscular y mejora la concentración.

Ejercicio práctico

Haz 6 ciclos antes de iniciar una tarea complicada o después de un periodo de trabajo intenso.

Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.

Tip 2 – Planificación diaria efectiva

¿Cómo aplicarlo?

- Antes de iniciar la jornada, escribe tres tareas prioritarias.
- Establece bloques de tiempo definidos para cada actividad, incluyendo descansos cortos.
- Evalúa al final del día qué lograste y ajusta el plan para el siguiente día.

¿Por qué funciona?

Tener control sobre la propia agenda reduce la sensación de sobrecarga. Planificar permite priorizar lo realmente importante y evita la multitarea improductiva.

Ejercicio práctico

Bloquea 1 hora para redactar un informe sin interrupciones, 30 minutos para correo y el resto para reuniones.



Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.



Tip 3 – Pausas de movimiento para liberar estrés acumulado

¿Cómo aplicarlo?

- Cada 90 minutos, realiza estiramientos de cuello, hombros y espalda.
- Haz caminatas breves de 3–5 minutos.

¿Por qué funciona?

La tensión muscular prolongada aumenta la percepción de estrés y fatiga. Movilizar articulaciones y músculos libera endorfinas y mejora la circulación, disminuyendo rigidez y dolor.

Ejercicio práctico

Realiza 10 rotaciones de hombros, 5 estiramientos de brazos y camina alrededor de tu espacio de trabajo.

Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.

Tip 4 – Alimentación que estabiliza la energía

¿Cómo aplicarlo?

- Mantén horarios regulares para las comidas.
- Combina carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables.
- Evita exceso de cafeína o bebidas energéticas.

¿Por qué funciona?

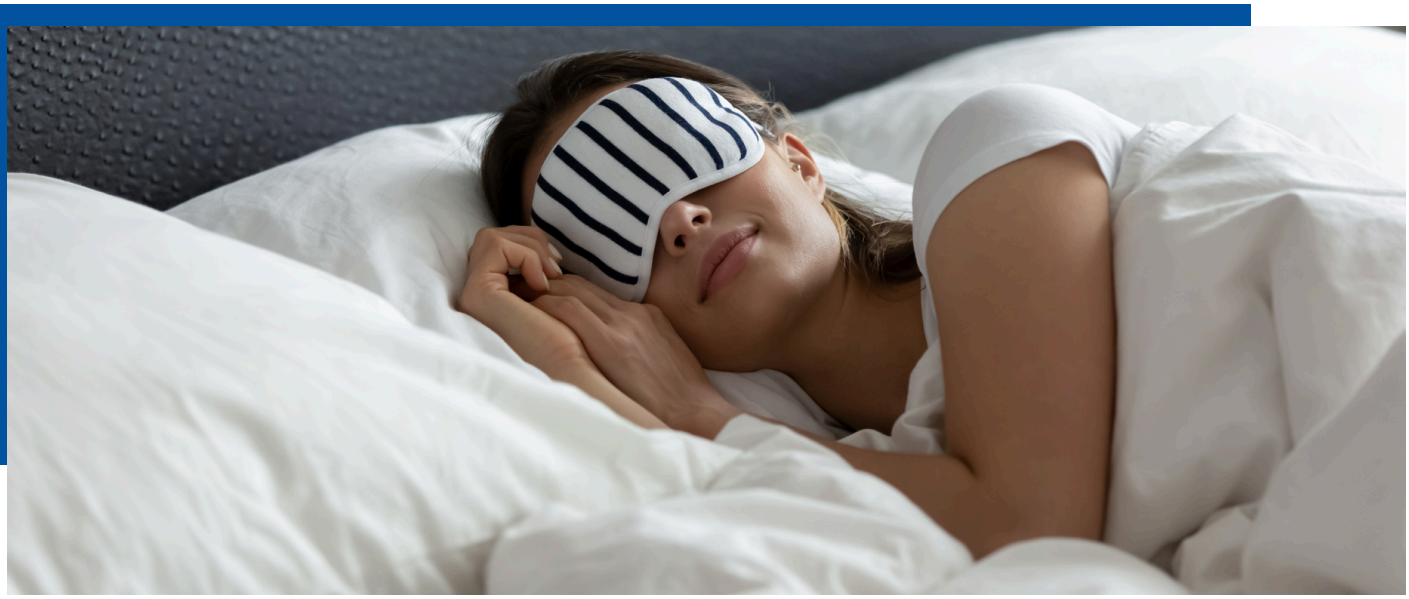
Los niveles de glucosa influyen en el estado de ánimo y la energía. Saltarse comidas o consumir azúcares simples provoca picos y caídas que intensifican estrés y fatiga.

Ejercicio práctico

Desayuna avena con frutos secos y una fruta; almuerza legumbres o proteína magra con verduras y arroz integral.



Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.



Tip 5 – Rutinas de sueño reparador

¿Cómo aplicarlo?

- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días.
- Evita pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Realiza un ritual relajante: lectura ligera, respiración diafragmática o estiramientos suaves.

¿Por qué funciona?

Dormir bien regula cortisol, mejora la concentración y fortalece la resiliencia emocional. Dormir mal aumenta irritabilidad y dificulta la toma de decisiones.

Ejercicio práctico

Antes de dormir, realiza 5 minutos de respiración diafragmática y estiramientos de cuello y espalda.

Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.

Tip 6 – Ejercicios para activar endorfinas

¿Por qué funciona?
El movimiento físico estimula la liberación de endorfinas y serotonina, reduciendo la percepción de tensión y mejorando estado de ánimo.

¿Cómo aplicarlo?
- Dedica 30-40 minutos diarios a ejercicios de intensidad moderada.
- No necesitas demasiado: caminar, subir escaleras o estiramientos también cuentan.

Ejercicio práctico
5 minutos de saltos o burpees sumados a alguna rutina de pesas sencillo al iniciar la jornada, o un trote por la montaña los fines de semana.



Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.



Tip 7 – Gestión de notificaciones y tiempos de pantalla

¿Cómo aplicarlo?

- Establece horarios específicos para revisar correo y redes.
- Desactiva notificaciones innecesarias que interrumpen tareas importantes.

¿Por qué funciona?

La exposición constante a estímulos digitales mantiene al cerebro en estado de alerta y aumenta activación de estrés. Bloquear interrupciones permite concentración y reduce saturación mental.

Ejercicio práctico

Configura 2 bloques de 2 horas al día sin notificaciones y observa cómo mejora tu enfoque.

Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.

Tip 8 – Atención plena de 5 minutos

¿Cómo aplicarlo?

- Siéntate cómodo, cierra los ojos y enfoca tu atención en la respiración o sonidos cercanos.
- Cuando surjan pensamientos, obsérvalos sin juzgar y vuelve al enfoque inicial.

¿Por qué funciona?

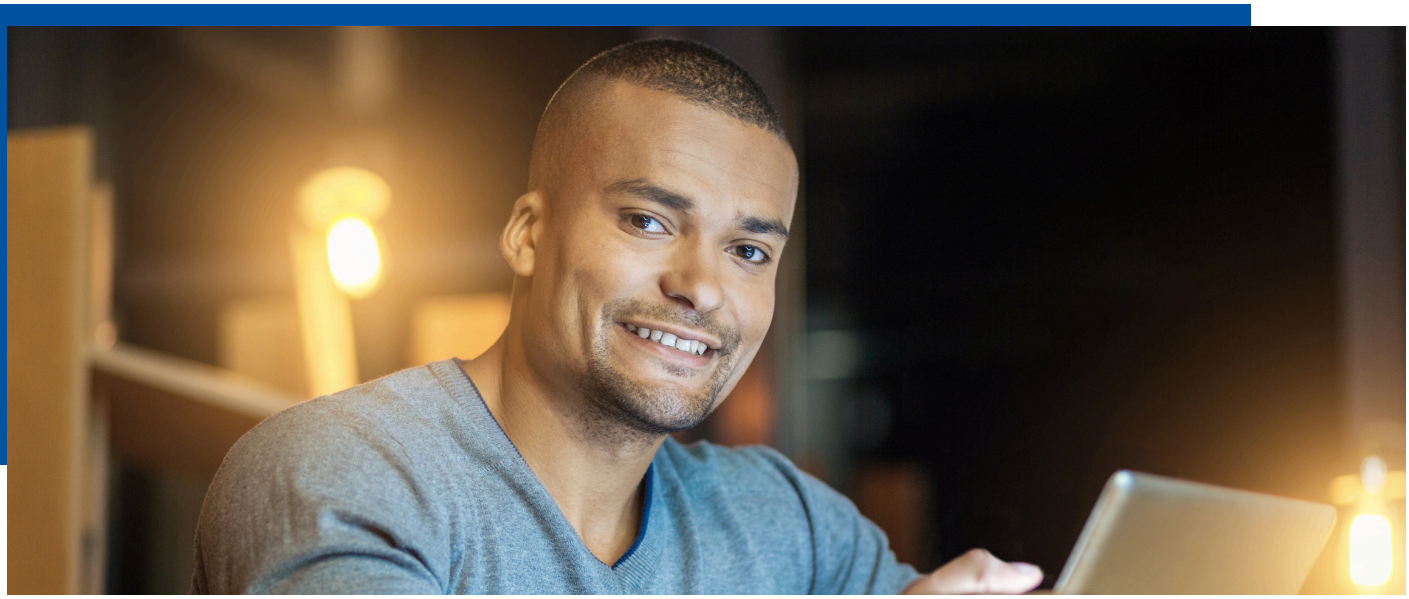
La atención plena regula emociones y reduce rumiación, disminuyendo ansiedad y mejorando claridad mental.

Ejercicio práctico

Practícalo antes de reuniones importantes o al final de la jornada. Cinco minutos son suficientes para despejar la mente.



Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.



Tip 9 – Establecer límites sin culpa

¿Cómo aplicarlo?

- Evalúa tu capacidad antes de aceptar nuevas responsabilidades.
- Comunica claramente lo que puedes y no puedes asumir.

¿Por qué funciona?

Aceptar más compromisos de los que puedes manejar genera sobrecarga y eleva niveles de cortisol. Establecer límites protege tu tiempo, energía y bienestar emocional.

Ejercicio práctico

"Puedo atender esto a partir de mañana" o delega tareas según corresponda.

Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.

Tip 10 – Crear una red de apoyo confiable

¿Por qué funciona?
Compartir preocupaciones reduce carga emocional y permite obtener soluciones prácticas. Interacciones positivas aumentan sensación de seguridad y bienestar.

¿Cómo aplicarlo?
- Mantén contacto regular con personas de confianza.
- Busca espacios para compartir experiencias y emociones sin juicio.

Ejercicio práctico
Agenda llamadas o encuentros con amigos o familiares al menos dos veces por semana para liberar tensión acumulada y mejorar perspectiva.



Fuentes consultadas: Asociación Americana de Psicología (APA). (2023). Manejo del estrés: Técnicas para reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio. / Harvard Health Publishing. (2022). Técnicas de relajación: El control de la respiración ayuda a calmar la respuesta del estrés. / Clínica Mayo. (2023). Consejos para dormir mejor: Siete pasos para un sueño reparador. / OMS. (2022). Salud mental y manejo del estrés en la vida cotidiana./ Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. (2023). Nutrición y salud mental: La influencia de la alimentación en el estado de ánimo y la energía. Mindful.org. (2023). Prácticas de atención plena de cinco minutos para la vida diaria.



¡Estamos para ti!

En Laboratorios Remeny queremos seguir acompañándote en este camino, proporcionándote herramientas prácticas que te permitan vivir de manera equilibrada y plena.

Con los hábitos y ejercicios de esta guía, podrás **reducir la tensión, mejorar tu concentración y fortalecer tu resiliencia emocional.**

Recuerda que no se trata de aplicar todos los tips a la vez: puedes integrar los que mejor se adapten a tu rutina y avanzar gradualmente, permitiendo que **cada hábito se convierta en un cambio sostenible y positivo en tu vida y la de tu familia.**

LABORATORIOS Remeny

J-29947869-5

Una llama de **esperanza**

Guía de descargables para tu transformación en 2026

Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad

Febrero: Planificador descargable de metas

Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa

Abril: Recetario saludable digital

✓ **Mayo: Guía para el manejo del estrés**

Junio: Lista de higiene del sueño

Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles

Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas

Septiembre: Guía de “Inteligencia emocional para tu mejor versión”

Octubre: Guía práctica de organización personal

Noviembre: Diario digital de gratitud

Diciembre: Certificado digital de transformación

Hagamos comunidad, síguenos

@laboratoriosremeny