

¡Eres Dolores de Todo o Hipocondrio Tristán!



Tu estrés lo sientes en el cuerpo

Tu perfil de estrés: cuerpo

⚡ Cómo te impacta:

- Dolores de cabeza, cuello y/o espalda frecuentes
- Fatiga constante o sensación de pesadez
- Problemas digestivos o tensión muscular
- Insomnio o sueño poco reparador

Tus 3 Acciones claves inmediatas:

- Practica la respiración consciente
- Muévete para liberar la tensión acumulada
- Escucha tus latidos como señal temprana

Dolores y Tristán como Jefes estresados

Cuando tu cuerpo está fatigado, tu estilo de liderazgo puede volverse más **laissez-faire** o **pasivo**.

El cansancio y la falta de energía hacen que evites confrontaciones y delegues sin mucho seguimiento, buscando no sobrecargarte más.

Esta falta de dirección genera incertidumbre y mayor estrés en tu equipo. Las personas pueden sentirse desorientadas y sin claridad sobre las prioridades.

¡El estrés puede ser algo bueno!

Piensa: “Estoy estresad@ porque esto es importante para mí”. Ese simple cambio reduce la sensación de amenaza.

Pregúntate: ¿Qué puedo aprender de este reto? Al transformar la incomodidad en oportunidad, la mente genera motivación en lugar de paralizarse o bloquearse.

El estrés activa recursos internos: El corazón late fuerte, la mente se enfoca, son señales de que estás preparándote para dar lo mejor.

¡No dejes que se vuelva crónico!

⚠ Los síntomas del estrés crónico pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos, emociones y en consecuencia, tu conducta.

⚠ Cuando no se gestionan, el estrés se acumula, afecta tu productividad y aumenta el riesgo de problemas de salud graves a largo plazo.

⚠ Por eso este resultado no es solo un juego: es una invitación a reconocer cómo el estrés se manifiesta en ti y empezar a gestionarlo.

Tu cuerpo como alarma del estrés



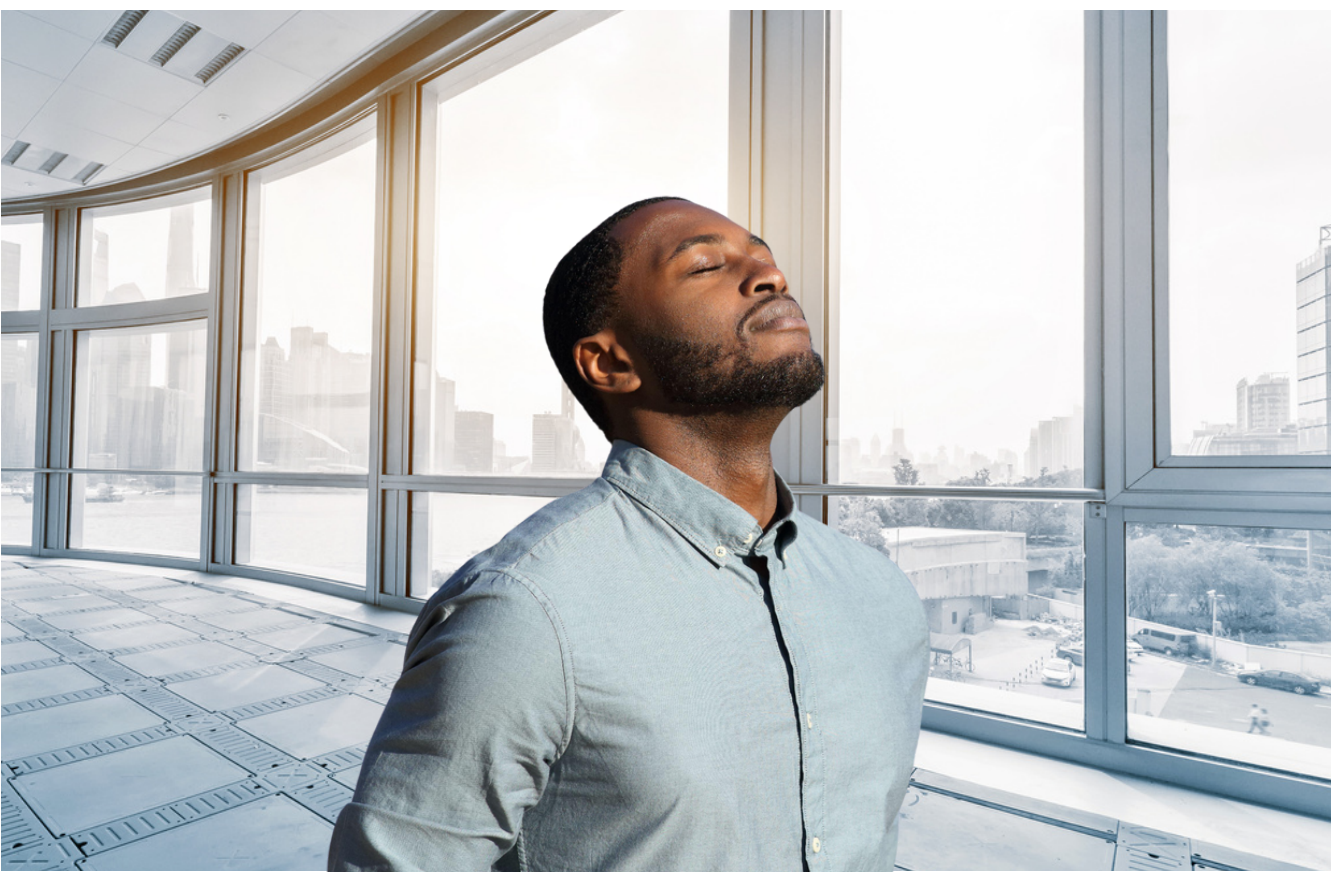
El estrés y la tensión están impactando tu bienestar, y tu cuerpo lo está diciendo a gritos. Cuando las preocupaciones se acumulan, tu organismo responde tensándose, fatigándose y enviando señales físicas que no debes ignorar.

Necesitas empezar a trabajarlo desde lo físico: liberar tensión, oxigenar tu cuerpo, cuidar tu energía. Una vez recuperes estabilidad, podrás dar el siguiente paso hacia un enfoque integral que considere cuerpo y mente. Esa es la filosofía de Hackea el Estrés.

Así como aprendimos a leer y a escribir, debemos aprender a gestionar el estrés. La magia ocurre cuando reconocemos sus señales, nos hacemos conscientes y aplicamos técnicas probadas que alivian tanto al cuerpo como a la mente.

¡Aplica estas 3 técnicas para hackear tu estrés mental!

1. Respira: usa tu propio botón de reset



PROBLEMA

El sistema nervioso entra en alarma y tu mente se acelera.

ACCIÓN

Practica respiración consciente (inhalar en 4, exhalar en 6).

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Calma al cuerpo y devuelve enfoque mental.

EJEMPLO

Antes de una reunión difícil, respira 1 minuto así.

👉 Cuando respiras mejor, piensas mejor.

2. Muévete: libera la energía acumulada

PROBLEMA

El estrés prepara al cuerpo para huir o pelear, pero tú sigues sentado con todas las hormonas del estrés sin metabolizar.

ACCIÓN

Usa esa energía en movimiento: caminar, bailar, saltar, correr.

POR QUÉ IMPORTA

La actividad física descarga la tensión muscular y aumenta las endorfinas (neurotransmisor que actúa como analgésico natural).

EJEMPLO

Una caminata de 10 minutos después de una reunión difícil.

👉 El movimiento transforma tensión en energía positiva.



Hipocondrio Tristán & Dolores de Todo



3. Escucha tus latidos: detecta las señales tempranas



PROBLEMA

El corazón acelerado es una señal clara de estrés acumulado.

ACCIÓN

Hazte el hábito de escuchar tu pulso. Si late más rápido, regresa a la respiración (técnica 1).

POR QUÉ IMPORTA

Identificar a tiempo evita que la tensión escale.

EJEMPLO

Tras una discusión, pon tu mano en el pecho y respira lento y profundo 30 segundos.

👉 Cuando escuchas tu cuerpo, recuperas el control.

Permítenos presentarnos...

Somos Ivi Serrano e Itzel Díaz, creadoras de Hackea el Estrés®.



Itzel Díaz

Ivi Serrano

Después de nuestra experiencia en el mundo corporativo y años de investigación, desarrollamos una metodología que, desde hace 5 años, ayuda a las personas a gestionar su estrés de forma sostenible.

Encuétranos en:



hackeaelestres.com



www.instagram.com/hackeaelestres/



linkedin.com/company/hackeaelestrés



calma@hackeaelestres.com