

¡Eres un/a Sofía o Luis Angustias!



El estrés y la tensión están impactando tu bienestar e inicia en tu mente

Tu perfil de estrés: mente / mindset

⚡ Cómo te impacta:

- Falta de motivación o enfoque
- Problemas de memoria
- Sensación constante de estar abrumad@
- Irritabilidad, mal humor o enojo

Tus 4 Acciones claves inmediatas:

- Sé consciente de tus estresores principales
- Practica la respiración consciente
- Aprende a decir que no
- Vive y suelta la emoción, no te quedes pegad@ en ella

Los Angustias como Jefes estresados

Como líder si estás estresado/a tu tendencia puede inclinarse hacia un **estilo autocrático** o muy **controlador**.

El estrés puede llevarte a buscar minimizar la incertidumbre, prefiriendo centralizar decisiones y supervisar de cerca para sentir que todo está bajo control.

El riesgo es transmitir presión mental innecesaria a tu equipo. Manejar tu estrés te permite equilibrar tu liderazgo y cuidar tanto de ti como de quienes te rodean.

¡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.

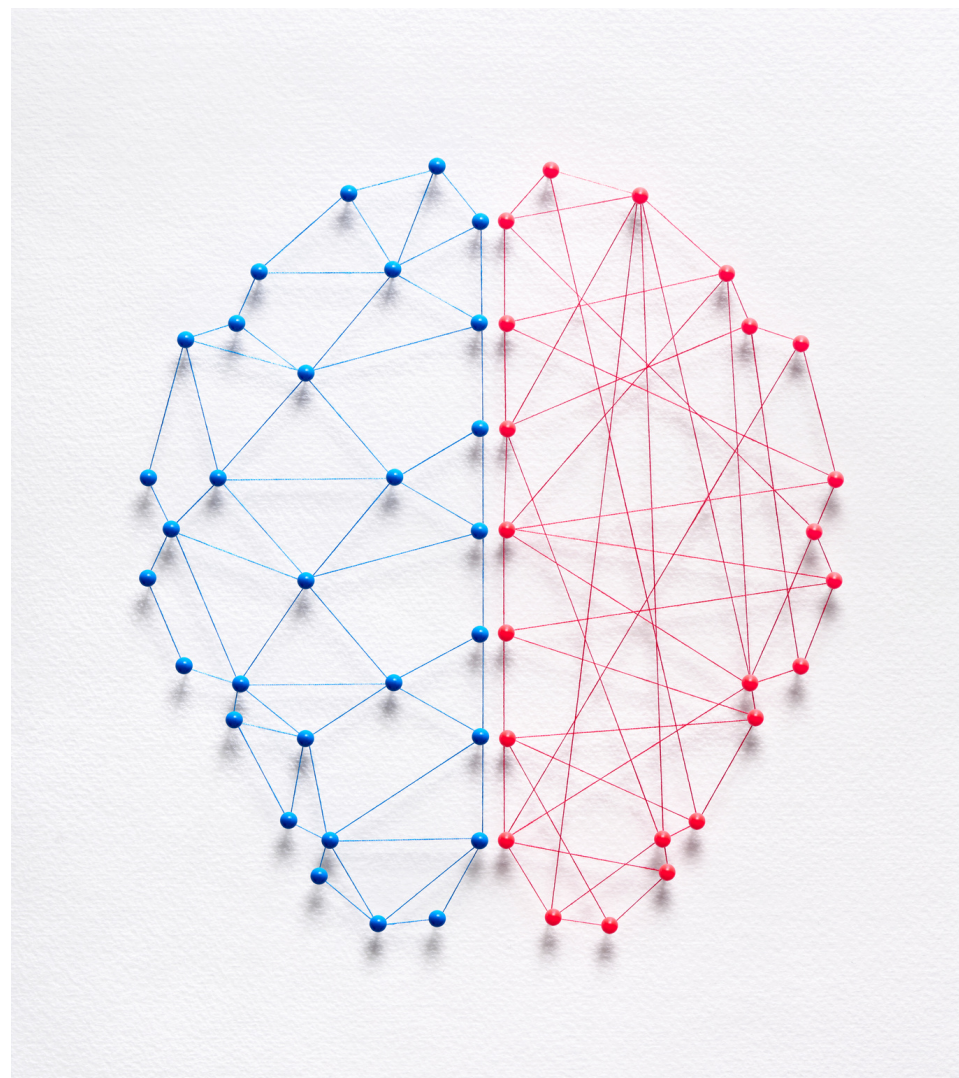
El estrés activa recursos internos: el corazón late fuerte, la mente se enfoca, son señales de que **estás preparándote para dar lo mejor**.

¡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 mente como protagonista del estrés

Cuando el estrés entra por la mente, tu cerebro se pone en “modo alarma”. Imagina que tienes un mosquito rondando... pero tu mente decide que es un tiburón. El cuerpo reacciona igual: acelera el corazón, tensa los músculos y altera la respiración.

La mente es tan poderosa que no solo piensa, también cambia tu fisiología. Por eso el estrés mental no se queda en ideas: puede convertirse en gastritis, migrañas o insomnio.

Así como nos enseñaron a leer o escribir, debemos aprender a gestionar nuestro estrés, porque los desafíos siempre van a existir. La magia ocurre cuando los enfrentamos con estrategias prácticas que entrenan cuerpo y mente. Esa es la filosofía de Hackea el Estrés.

¡Aplica estas 4 técnicas para hackear tu estrés mental!

1. Sé consciente: ponle nombre a tus estresores

PROBLEMA

Cuando todo parece difuso, la mente lo agranda.

ACCIÓN

Haz una lista específica de lo que te estresa. No digas me estresa “el trabajo”, se más específico “los correos sin responder” o “la reunión de los lunes”.

POR QUÉ IMPORTA

La claridad reduce la sensación de estar abrumad@.

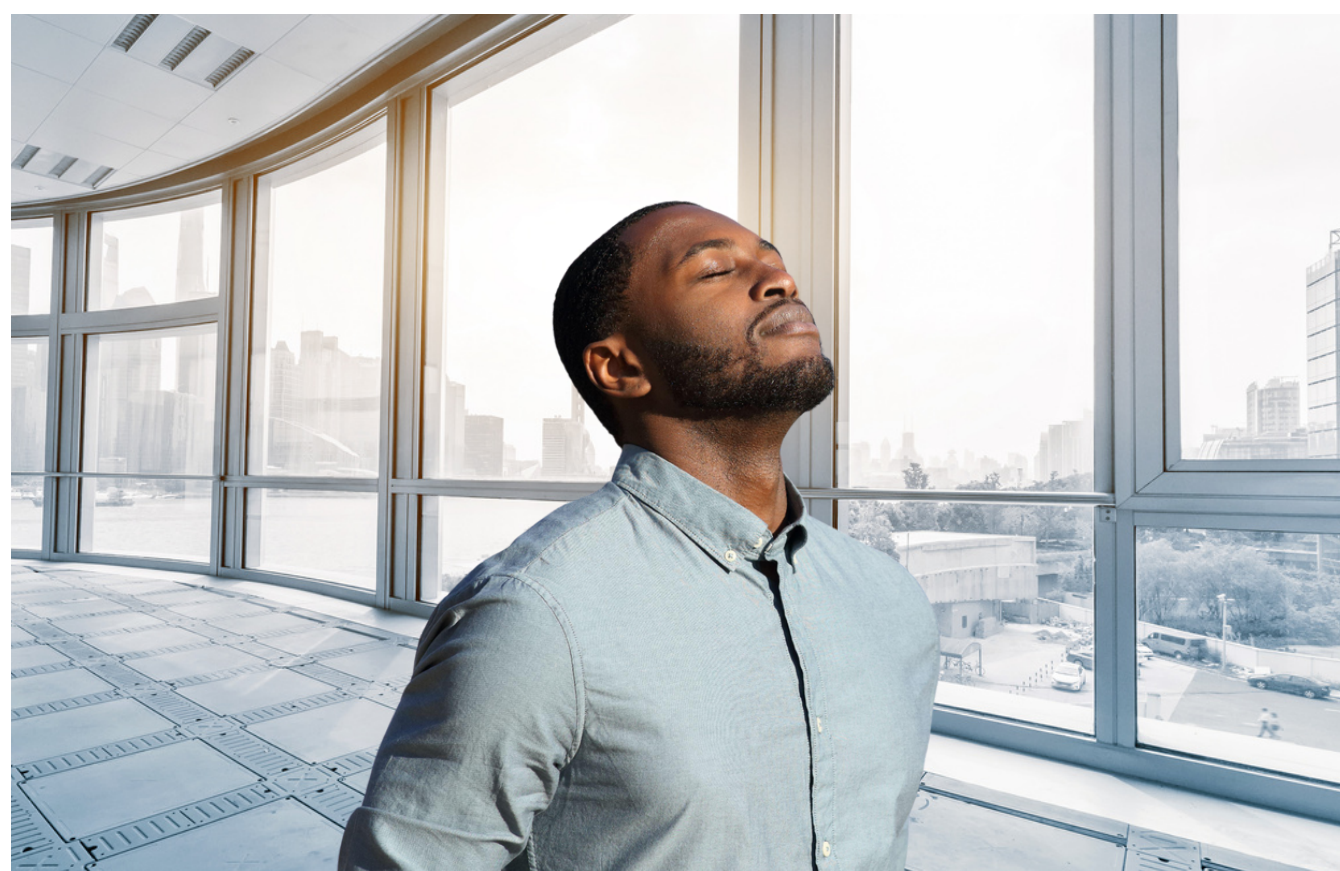
EJEMPLO

Identifica tus 5 estresores principales y diseña un plan para disminuir su impacto.

👉 Sin claridad, no hay estrategia.



2. 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.



¡Eres un/a Sofía o Luis Angustias!

3. Aprende a decir que no: protege tu tiempo y energía

PROBLEMA

Aceptar todo, te sobrecarga y te drena.

ACCIÓN

Prepara frases asertivas y cortas para poner límites.

POR QUÉ IMPORTA

Poner límites es autocuidado y evita resentimiento.

EJEMPLO

“En este momento no puedo asumirlo, pero puedo ayudarte a priorizar.”

👉 Un “no” claro abre espacio para un “sí” auténtico.



4. Siente, pero no te quedes pegad@ en la emoción.



PROBLEMA

Reprimir emociones las intensifica, y dejarse arrastrar por ellas bloquea tu parte racional.

ACCIÓN

Reconoce lo que sientes y busca tu válvula de escape.

POR QUÉ IMPORTA

Liberar la emoción te permite elegir cómo reaccionar.

EJEMPLO

Para atravesar las emociones intensas puedes hacer: ejercicio, bailar, caminar, hablar con alguien de confianza, journaling.

👉 La emoción se vive, se drena y se transforma.

Permítenos presentarnos...

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



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