

¡Eres un/a Remedios Totals!



Tienes características de estrés crónico, y eso afecta tu mente, cuerpo y emociones

Tu perfil de estrés: cuerpo & mente

⚡ Cómo te impacta:

- Dolores físicos y fatiga mental frecuente
- Dificultad para concentrarte y tomar decisiones
- Cambios de humor e irritabilidad
- Sensación de estar sobrecargad@

Tus 4 Acciones claves inmediatas:

- Practica la respiración consciente
- Muévete para liberar la tensión acumulada
- Aprende a decir que NO.
- Sé consciente de tus estresores principales

Los Remedios como Jefes estresados

Con estrés mental y físico al mismo tiempo, tu estilo de liderazgo puede volverse inconsistente.

Cuando la carga mental es alta, tiendes a ejercer **control excesivo**, centralizando decisiones y supervisando demasiado. Cuando el desgaste físico se impone, puedes **desconectarte** y evitar involucrarte, cayendo en un liderazgo más pasivo y ausente.

El riesgo es que esta oscilación confunda a tus equipos y erosione el clima laboral. La clave está en estabilizar tu energía y tu mentalidad con acciones simples pero constantes.

¡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 más motivación en lugar de bloqueo.

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 estrés es integral

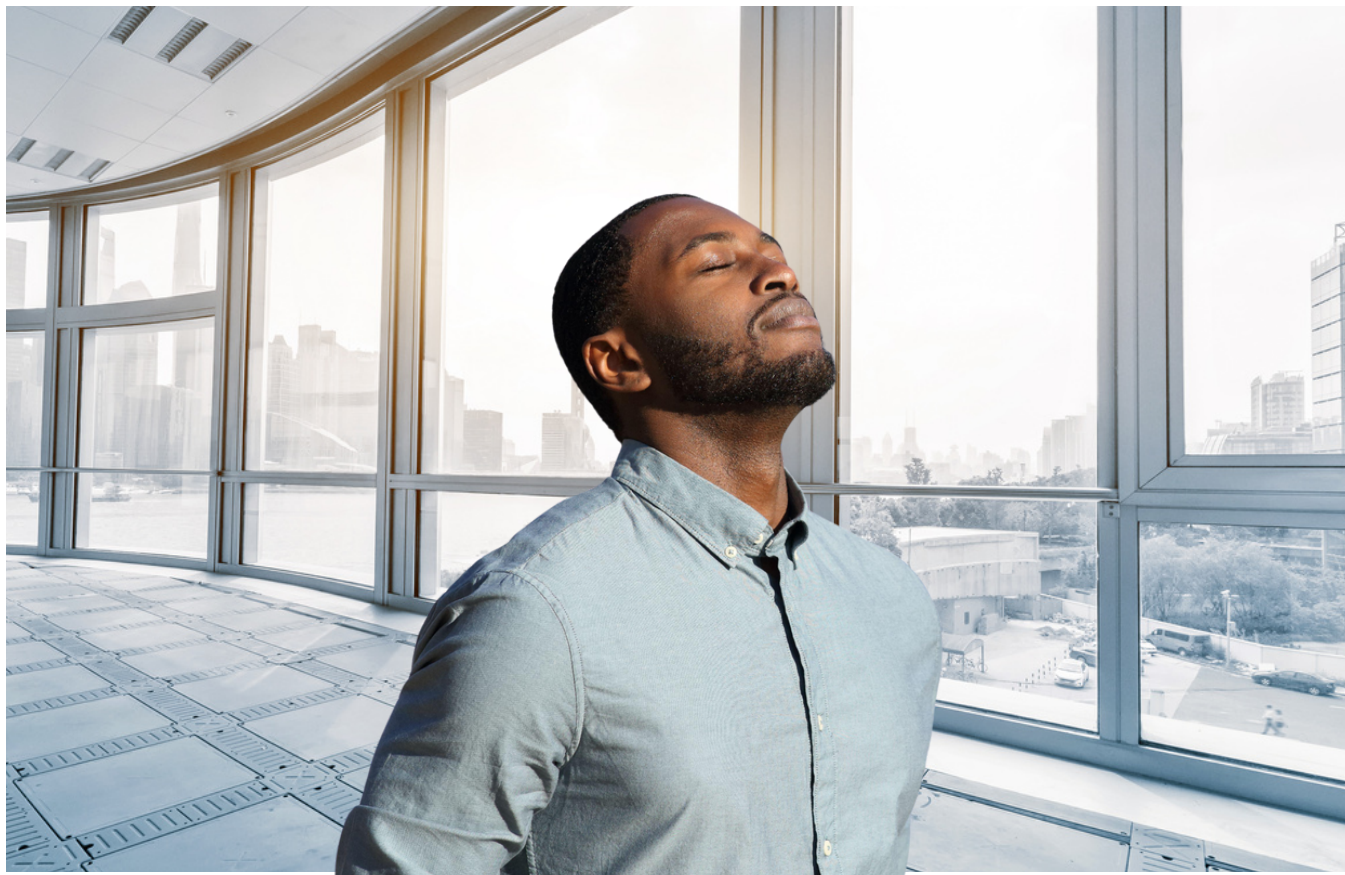
¡Tu estrés está afectando tanto tu cuerpo, como tu mindset y tus emociones! Esto significa que no basta con atender solo un frente: necesitas un **enfoque integral** que trabaje tanto el cuerpo como la mente. Esa es la esencia de Hackea el Estrés.

El estrés crónico te resta energía, claridad y bienestar. Así como aprendimos a leer y a escribir, debemos aprender a gestionar nuestro estrés. La magia ocurre cuando aprendemos a reconocerlo, estar conscientes y aplicar técnicas probadas que nos devuelvan equilibrio y resiliencia.

Este resultado es una invitación a tomar acción ahora. Cuanto antes apliques estrategias de cuidado, más pronto recuperarás estabilidad y fuerza.

¡Aplica estas 4 técnicas para hackear tu estrés!

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.

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.





¡Eres un/a Remedios Totals!

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.

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. 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 para hackear los estresores.



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