

## ¿QUÉ TIPO DE ESTRESADOS SON TUS COLABORADORES?

Un quiz para iniciar la conversación sobre el **estrés en tu organización** y tomar **decisiones estratégicas**.



**IDEAL PARA JORNADAS DE BIENESTAR, SALUD MENTAL, PREVENCIÓN DEL BURNOUT O COMPLEMENTO DE PROGRAMAS DE LIDERAZGO CONSCIENTE.**

### ¿DE QUÉ SE TRATA?

**INSIGHTS Hackea el Estrés** es una experiencia de diagnóstico breve y poderosa que permite a tus equipos descubrir qué tipo de estrés predomina en ellos (¿mental, físico o ambos?) y cómo actuar con técnicas efectivas adaptadas a su perfil.

Cada **colaborador** accede a un **quiz** que completa en menos de 5 minutos, donde descubre su arquetipo de estresado junto con hacks accionables y personalizados.

Mientras tanto, la **organización** recibe un informe consolidado con **insights clave** para **tomar decisiones** asertivas en temas de **bienestar**.

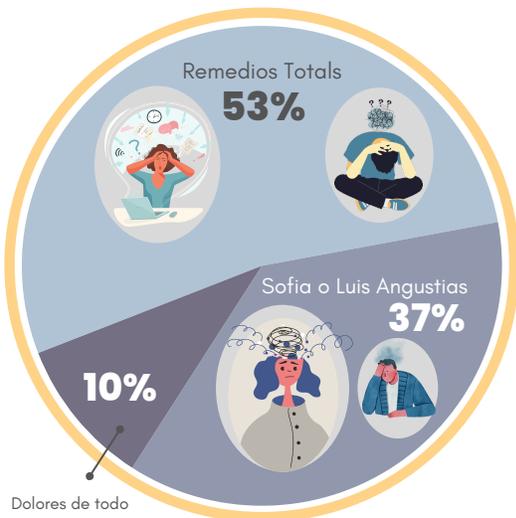
### ¿POR QUÉ ES DIFERENTE?

Porque no todos nos estresamos igual, y este quiz ayuda a diferenciar entre:

- El estresor (lo que lo detona)
- El estrés (respuesta fisiológica)
- Y la reacción emocional y conductual que tiene cada persona

Con la experiencia del quiz “¿Qué tipo de estresado/a eres?”, respondido por más de 4,200 personas en América Latina y España —especialmente en Panamá, Colombia, México, Argentina y Perú— quienes identificaron sus detonantes y síntomas de estrés en mente y cuerpo.

Basado en **neurociencia y evidencia**. No es un test genérico: es personalizado, útil y fácil de aplicar.



Hipocondrio Tristán

## ¿QUÉ RECIBEN LOS COLABORADORES?

- Conocer **qué tipo de estrés** predomina en ellos a través de los arquetipos:
  - **Sofía o Luis Angustias** (estrés mental)
  - **Dolores de Todo** (estrés en el cuerpo)
  - **Remedios Totals e Hipocondrio Tristán** (estrés mente y cuerpo)
- Una descripción clara del arquetipo, para mayor **autoconocimiento**
- **Hacks de inmediata aplicación**, específicos para su tipo de estrés



## ¿QUÉ RECIBE LA ORGANIZACIÓN?

Informe consolidado con:

- Distribución de **arquetipos** entre los participantes
- Principales focos de **estresores**
- **Recomendaciones** prácticas para actuar desde el área de bienestar
- **Plantillas de email creativas** para promover la participación en el quiz

## ¿QUÉ VALOR APORTA A LA ORGANIZACIÓN?

- Permite a RRHH **tomar decisiones basadas en datos reales**, no en suposiciones
- **Abre la conversación** sobre el estrés con un lenguaje cotidiano, accesible y empático
- Identifica posibles **estresores** antes de que se traduzcan en **ausentismo, rotación o burnout**
- Aporta **información estratégica** para diseñar programas de **bienestar** más humanos y efectivos

