



**CÓMO BAJAR EL
CORTISOL CORPORATIVO**

**SIN PASTILLAS Y
CON MUCHO
LIDERAZGO**



El cortisol no es solo una hormona. También es un reflejo del alma corporativa.

Cuando la urgencia se vuelve norma, las empresas entran en modo 'supervivencia'.



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

2/12



2025: el año de la incertidumbre perpetua.

Geopolítica, IA, energía... el ruido externo dispara la ansiedad organizacional.

El 70% de los CEOs de España reconoce que la presión ha aumentado desde 2020 (KPMG)



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

2/12



El cortisol corporativo no se ve, pero se siente.

Jornadas interminables, decisiones reactivas,
fatiga mental. ¿Te suena?

El 24% de los empleados en España sufre estrés
diario (Gallup)



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

4/12



Resiliencia no es solo ciberseguridad.

También es cuidar la energía emocional de tu equipo. O el sistema colapsa.



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

5/12



El agotamiento no distingue cargos.

El estrés diario y la desconexión emocional afectan desde el CEO hasta el becario.



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

6/12



Hablar de bienestar no es naíf. Es estrategia.

29.000 millones de euros perdidos por absentismo en 2024. ¿Lo seguimos ignorando?



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

7/12



La 'grumpificación' es real.

Cinismo, fatiga, agresividad pasiva. El malestar emocional se traduce en bajo rendimiento.



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

8/12



Tres ideas para bajar el cortisol corporativo:

1. Claridad estratégica
2. Ritmos saludables de gobernanza
3. Salud integral del sistema



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

9/12



El Consejo y las áreas de Talento: guardianes del sistema nervioso de la empresa.

No se trata de más adrenalina, sino de regular estímulos y proteger vínculos.

A veces, la verdadera fuerza está en la capacidad de parar, observar y regular.



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

10/12



Reducir el cortisol no es debilidad. Es liderazgo.

Las empresas saludables generan 3 veces más retorno y 18 % más EBITDA en un año.



www.susanaquintas.com
Consejera Independiente

11/12





Bajar el cortisol corporativo no es
debilidad.

ES LIDERAZGO, VISIÓN Y
RENDIMIENTO SOSTENIBLE.

👉 Mira la tribuna completa (enlace en el primer comentario del post)

Susana Quintás

@SUSANAQUINTAS

www.susanaquintas.com