

www.timbirichevida.com

EL MAPA DE DESCUBRIMIENTO DE ESTRÉS

Un self-check de 5 minutos para ver dónde se manifiesta primero el estrés en tu cuerpo y en tu vida

Ainez Marie

TIMBIRICHE VIDA HEALTH COACHING

© 2026 Timbiriche Vida

¡Hola, soy Ainez Marie!

STRESS HEALTH COACH

Soy coach de salud y estrés, y abogada que hizo descubrimiento de prueba sobre su propio cuerpo. Durante años, el estrés se alojó en mi digestión, mi sueño y mi energía antes de que supiera leerlo. Hoy ayudo a personas de alto rendimiento a encontrar su propio camino hacia una nueva relación con el estrés.

Domina tu estrés. Recupera tu energía. Disfruta la vida que estás construyendo en un cuerpo que te apoya.



© 2026 Timbiriche Vida

Abriendo

TU DESCUBRIMIENTO

El estrés no se queda en tu cabeza. Se aloja en algún lugar de tu cuerpo: en tu digestión, en cómo comes, en tu sueño, en cómo te mueves, en tu energía. Y lo moldea quién y qué te rodea. La mayoría de las personas de alto rendimiento lo sienten mucho antes de ponerle nombre.

Esta autoevaluación te ayuda a ver dónde se aloja el tuyo primero. Toma cinco minutos y no hay respuestas correctas. Lee cada línea y marca las que se sientan ciertas para ti últimamente. Luego, escribe tu total al final de cada página.

Esta autoevaluación es para tu conocimiento personal. El coaching de salud y bienestar apoya tus metas, decisiones y hábitos. No diagnostica, no trata ni receta, y no sustituye la atención médica, psicológica o nutricional de profesionales con licencia.

© 2026 Timbiriche Vida

El self-check

TU DIGESTIÓN



Notar cómo responde tu digestión al estrés pudiera mostrarte lo que tu cuerpo ha estado tratando de decirte.

- ☐ Se me aprieta el estómago antes de una conversación difícil o un día importante.
- ☐ La comida me cae pesada cuando estoy con los nervios de punta.
- ☐ Mi estómago se siente raro cada vez que la vida se complica.
- ☐ Lo siento en el estómago antes de darme cuenta de que tengo estrés.
- ☐ Ese nudo se queda mucho después de que pasó el momento estresante.

MI TOTAL:

© 2026 Timbiriche Vida

El self-check

COMO COMES



Notar cómo comes cuando la vida se llena pudiera mostrarte lo que el estrés ha estado eligiendo por ti.

- ☐ Cuando tengo estrés, se me va el apetito. O no se me quita.
- ☐ El mismo antojo aparece en cada tarde estresante.
- ☐ Como a la carrera, en el carro, en el escritorio o de pie.
- ☐ En los días ocupados, salto comidas y lo compenso en la noche.
- ☐ Sé cómo se ve comer bien, pero el estrés decide qué hay en mi plato.

MI TOTAL:

© 2026 Timbiriche Vida

El self-check

TU SUEÑO



Notar cómo el estrés te sigue hasta la cama pudiera mostrarte por qué dormir no siempre te repone.

- ☐ Siento cansancio, pero de noche no logro desconectarme.
- ☐ Mi mente comienza a correr en cuanto pongo la cabeza en la almohada.
- ☐ Duermo la noche completa y aun así me levanto sin energía.
- ☐ Me despierto a mitad de la noche pensando en el día siguiente.
- ☐ Cuento con el fin de semana para reponer el descanso.

MI TOTAL:

© 2026 Timbiriche Vida

El self-check

COMO TE MUEVES



Notar cómo te mueves cuando la vida se llena pudiera mostrarte si el movimiento te devuelve energía o te quita más.

- ☐ Mis entrenamientos me dejan sin energía en vez de renovarme.
- ☐ Me exijo en entrenamientos intensos aun en días en que funciono con el tanque vacío.
- ☐ Cuando la vida se complica, el movimiento es lo primero que se queda fuera.
- ☐ Paso horas en la silla y no noto la rigidez que se acumula en mi cuerpo.
- ☐ Me muevo más por obligación que porque se siente bien.

MI TOTAL:

© 2026 Timbiriche Vida

El self-check

LO QUE TE RODEA



Notar quién y qué te rodea pudiera mostrarte lo que alimenta tu estrés y lo que te restaura.

- ☐ Dejo ciertas conversaciones sintiendo menos energía de la que tenía al llegar.
- ☐ Sigo presente en relaciones que no están presentes para mí.
- ☐ Mi casa no se siente como un lugar donde puedo descansar.
- ☐ Paso la mayor parte del día en un espacio que me mantiene en tensión.
- ☐ Rara vez comparto con personas que me hacen sentir más como yo.

MI TOTAL:

© 2026 Timbiriche Vida

El self-check

TU ENERGÍA



Notar a dónde va tu energía pudiera mostrarte qué es lo que realmente dirige tu día.

- ☐ Me da un bajón como a las 3 o 4 p.m.
- ☐ Con el café arranco; algo dulce me mantiene en marcha.
- ☐ Tengo energía para mis responsabilidades, pero poca para mi vida.
- ☐ Siento el cuerpo acelerado y sin energía a la vez.
- ☐ La mayoría de los días sigo a fuerza de empujarme.

MI TOTAL:

© 2026 Timbiriche Vida

Encontrando

SENTIDO MÁS ALLÁ DEL TOTAL

Mira tus totales. El más alto te muestra por dónde empezar a mirar. Lo que podría significar para ti, te toca descubrirlo.



Mayormente digestión

Puede que tu intestino sea el primer lugar donde el estrés se hace sentir. ¿Qué ha estado tratando de decirte? Cuando aprendes su lenguaje, tu cuerpo puede volver a ser tu aliado.

Mayormente como comes

Puede que el estrés esté tomando algunas de tus decisiones de comida, y eso no es un problema de fuerza de voluntad. ¿Cómo se sentiría comer desde la estabilidad?

Mayormente sueño

Puede que tu cuerpo esté buscando su interruptor para apagarse. ¿Qué se haría posible para ti si despertaras con energía en reserva?

Mayormente como te mueves

Puede que el movimiento se haya convertido en una exigencia más, o que ya no esté en la lista. ¿Qué tipo de movimiento te devolvería algo?

Mayormente lo que te rodea

Puede que parte de tu estrés empiece fuera de ti. ¿Qué te drena y qué te restaura? Notar la diferencia es el comienzo de poder elegir.

Mayormente energía

Puede que el estrés esté sirviendo de combustible. Funciona, hasta que no. ¿Qué harías con una energía que viniera de la estabilidad y no de la presión?

Marcas en todas las áreas

Puede que el estrés esté recorriendo todas las áreas. Es común en personas de alto rendimiento, y también es una buena noticia: cuando tu relación con el estrés cambia, todas las áreas tienen espacio para cambiar con ella. ¿Dónde te gustaría sentirlo primero?

© 2026 Timbiriche Vida

Crea

TU PROPIO CAMINO

Ya encontraste por dónde empezar. Ahora mira hacia dónde podría llevarte. Aquí no hay respuestas correctas, solo honestas.

¿Qué descubriste sobre ti y sobre tu bienestar?

Si pudieras mejorar una sola cosa de lo que descubriste hoy, ¿cómo se vería tu yo del futuro dentro de ocho meses?

Guarda esa imagen. La vas a necesitar para lo que viene.

© 2026 Timbiriche Vida



TU PRÓXIMO PASO

Notar es el primer paso, y me alegra que lo hayas dado. El próximo es el camino que acabas de crear. ¿Qué haría falta para llegar ahí, en la vida que realmente vives? Eso es lo que exploramos, tú y yo, en el Clarity Call.

QUÉ PUEDES ESPERAR

El Clarity Call es una conversación virtual de 30 minutos, en un espacio de apoyo, para explorar dónde estás en este momento, cuáles son tus metas y qué retos enfrentas. También descubriremos cómo podría verse el coaching de salud y bienestar en tu caso.



EXPLORA TU DESCUBRIMIENTO

Trae lo que descubriste y el camino que creaste. En conjunto, podemos explorar qué significa para ti y cómo hacerlo realidad. Tu próximo paso está a una conversación de distancia.

RESERVA TU CLARITY CALL

Gratis. 30 minutos. Saldrás con más claridad.

Ainez Marie

© 2026 Timbiriche Vida