

## DOSIER DE PRENSA



### Estrés encubierto

Koro Cantabrana Ruíz de Larrinaga

Formato:	tapa blanda
Tamaño:	22,9 x 15,25 cm
Núm. de pág.:	380
PVP:	28,00 €
ISBN:	9788409544103
Categoría:	educación

## SINOPSIS

«Yo no tengo estrés», «Yo lo tengo todo bajo control». Estas son frases cotidianas que hemos pronunciado o escuchado más de una vez últimamente.

Sin embargo, cuando el estrés se cobra un alto precio a alguien cercano, es entonces cuando dudamos si en realidad tenemos todo bajo control.

El estrés está infligiendo un daño considerable. Incluso nos está llevando a la muerte. Y lo peor de todo es que, a menudo, no somos conscientes de su devastador impacto. Detectarlo y gestionarlo necesita convertirse en una de nuestras máximas prioridades.

### **¡Y la buena noticia es que es totalmente posible hacerlo!**

En este libro, encontrarás la clave para desenmascarar el estrés encubierto y aprender a convertirlo en un aliado: tu aliado. El estrés se manifiesta en todos los ámbitos de la vida, provocando severas enfermedades físicas, emocionales y mentales, haciéndonos sus víctimas: multiplicando por cinco el número de accidentes laborales, produciendo 374 millones de incidentes anuales y 7.500 muertes (por estrés y enfermedades laborales) (OIT). Quizá conozcas a alguien en esta situación o incluso tú mismo/a.

### **La amenaza es real y, lo que es peor: a menudo, pasa desapercibida.**

Descúbrela en este libro e identifica si a ti también te está pasando.



## LA AUTORA

**Koro Cantabrana**, periodista, coach, directora del Instituto del Estrés y Co-Founder de Humans First Institute, nos vuelve a mostrar su faceta como escritora en este quinto libro que publica en Amazon: *Estrés Encubierto. El síndrome invisible que amenaza tu vida*. Su experiencia la ha colocado en el top ventas de Amazon con su libro *Tu Nueva A-Normalidad*, además de otros títulos como *Incertidumbre*, *El Corazón en un Puño* y *Estrés Pos Vacacional*.



Desde sus inicios en el periodismo, Koro ha trabajado y colaborado en medios nacionales e internacionales, trabajando tanto desde España como en Brasil y Estados Unidos. Durante 15 años, combinó su amor por el periodismo y la fotografía con la enseñanza, en aulas de instituciones como la Universidad de Navarra. Su trayectoria la llevó a ocupar roles como jefe de ventas y directora de grandes cuentas en el sector empresarial antes de sumergirse completamente en su verdadera pasión: el coaching, la formación y la escritura.

Su último manuscrito, *Estrés Encubierto*, no es un libro más; es un reflejo de su maestría y su profundo entendimiento sobre cómo el estrés opera en silencio, desmantelando vidas. Pero más allá de la revelación, es una invitación al autodescubrimiento y al renacimiento de aquellas cualidades vitales que, con el tiempo, hemos relegado.

## FRASES DESTACADAS DEL LIBRO

- «La consciencia es como encender una luz en una habitación oscura. Lo que antes estaba oculto se vuelve visible, proporcionando la claridad necesaria para actuar y hacer cambios efectivos en nuestras vidas. Es el primer paso esencial en cualquier proceso de transformación personal o colectiva».
- «En el mundo del estrés, la desinformación se convierte en nuestro mayor obstáculo. Asumimos ciertas premisas, ciertos mitos sobre la vida y, en particular, sobre el estrés, que nos impiden reconocerlo o incluso aceptarlo, llevándonos así a experimentar el estrés de manera encubierta».

**Para concertar una entrevista con Koro Cantabrana, no dudes en contactar.**

**¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Celia Sánchez - 633 23 53 02 - [prensa2@bibianaripol.com](mailto:prensa2@bibianaripol.com)