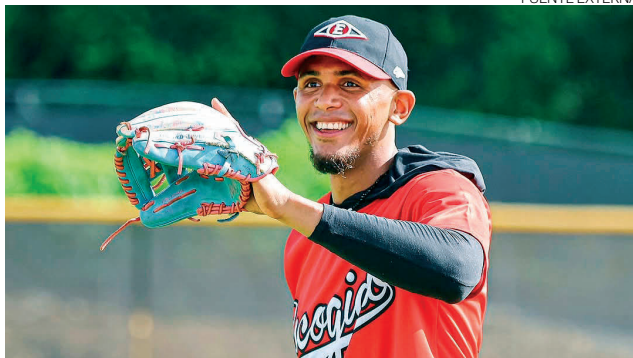




Protagonista del día

FUENTE EXTERNA



Erik González

Pelotero

El torpedero puertoplateño sería el reemplazo del lesionado Jeremy Peña en el equipo dominicano del Clásico Mundial de Béisbol. González y Junior Lake llegan en forma como sustitutos tras un gran invierno con el Escogido.

De buena tinta

El equipo dominicano está como un cañón

La serie disputada por la República Dominicana frente a los Tigres de Detroit dejó la impresión clara de que el equipo está listo para el Clásico Mundial de Béisbol.

Hubo bateo consistente, oportuno, de ese que presiona al rival desde la primera entrada. Hubo también brazos firmes, lanzadores que mostraron control, temple y la capacidad de salir de situaciones complicadas sin perder la calma. Pero quizá lo más alentador fue otra cosa

menos visible en las estadísticas: el espíritu competitivo.

Se vio un equipo concentrado, con ritmo, con química en el terreno. Esa mezcla —talento, preparación y actitud— es la que suele marcar la diferencia cuando llegan los juegos que realmente cuentan.

El Clásico Mundial ya inició. Y aunque en ese escenario ningún rival es pequeño, la República Dominicana llega con una ventaja que pocos pueden exhibir: su profundidad. Cuando se mira la rotación completa aparece lo que en el argot beisbolero dominicano se llama un trabuco.

Una alineación capaz de estallar ofensivamente en cualquier entrada y una defensa que, cuando está afinada, se convierte en muralla.

Habrà presión, naturalmente. Pero también hay razones para confiar. Cuando el talento dominicano encuentra ritmo colectivo, el béisbol suele inclinarse hacia donde late el corazón quisqueyano. ●

QUÉ COSAS

Hallan búho dormido en una tienda

NUEVA YORK Compradores en East Durham, Nueva York, encontraron un búho real descansando en un estante de una tienda de antigüedades, junto a un frasco de galletas con forma de pollo. El ave, un búho chillón oriental, dormía con los ojos cerrados. Agentes ambientales lo retiraron con cuidado y lo liberaron después en un bosque cercano. **AGENCIAS**

Agresión en jóvenes acelera envejecer

MADRID El comportamiento agresivo durante la adolescencia podría estar asociado con un envejecimiento biológico más rápido y un mayor índice de masa corporal a los 30 años, según un estudio de investigadores de la Universidad de Virginia. El trabajo siguió a un grupo de jóvenes por quince años para analizar cómo los desafíos sociales impactan la salud futura. **EFE**

Sobrevive a susto en ascensor

VALSAD Un hombre evitó por muy poco una tragedia en India cuando el ascensor de su edificio subió bruscamente con la puerta abierta mientras salía. Cámaras de seguridad muestran que, tras detenerse en una planta baja, el elevador ascendió de repente cuando el residente ya tenía una pierna fuera. Logró liberarse rápido y solo sufrió una lesión leve en la cabeza. **AGENCIAS**

Asteroide sin riesgo lunar

MADRID Las agencias espaciales descartaron que el asteroide 2024 YR4 impacte contra la Luna en 2032. Observaciones del telescopio espacial James Webb realizadas en febrero permitieron confirmar que no existe riesgo. El objeto ya había generado preocupación por un posible choque con la Tierra, pero los expertos descartaron esa posibilidad tras nuevos análisis. **EFE**



CONSULTA LIBRE

Joan Prats

Koro Cantabrana

Comprender el estrés para transformar el bienestar en el trabajo

La periodista y coach explica cómo identificar el estrés laboral y las estrategias para construir entornos profesionales más saludables

El estrés se ha convertido en una de las realidades más persistentes del mundo laboral contemporáneo. Aunque muchas veces pasa desapercibido en sus primeras etapas, sus consecuencias pueden afectar profundamente el rendimiento, las relaciones humanas y el bienestar emocional de los trabajadores.

Para la periodista, *coach* y directora del Instituto del Estrés, Koro Cantabrana, com-

prender este fenómeno es el primer paso para poder gestionarlo de manera efectiva. Cantabrana, quien ha trabajado con ejecutivos, deportistas de alto rendimiento y organizaciones, sostiene que el estrés no aparece de forma repentina. En su experiencia, suele instalarse de manera progresiva hasta convertirse en un problema crónico que afecta tanto a las personas como a la cultura de trabajo de las empresas.

Detectar las señales

Uno de los principales retos del estrés laboral es que suele comenzar de manera casi imperceptible. Según Cantabrana, la mayoría de

las personas no identifica las primeras señales hasta que el problema ya ha avanzado considerablemente.

“El estrés no se hace evidente de repente. Empieza siendo silencioso. Es, como explico en mi último libro ‘Estrés Encubierto’, va penetrando poco a poco en nosotros sin que lo percibamos, hasta que un día se manifiesta de forma dramática”, explica.

En sus primeras fases, el estrés puede incluso parecer positivo. Actúa como un mecanismo adaptativo que aumenta la concentración y la capacidad de respuesta ante los retos. Sin embargo, cuando este estado de activación se prolonga sin pausas ni re-



DIARIO LIBRE/DARE COLLADO

cuperación, el organismo comienza a pagar un precio.

“Cuando no hay pausas reales, cuando no hay regulación, el estrés deja de ser funcional y se convierte en crónico”, señala Cantabrana.

En ese momento aparecen síntomas físicos y emocionales que funcionan como señales de alerta. Entre ellos se encuentran las alteraciones del sueño, la tensión muscular persistente en cuello y mandíbula, dolores de cabeza frecuentes, molestias digestivas o respiración superficial.

A nivel emocional, el estrés puede manifestarse a través de irritabilidad, di-

↑ **Koro Cantabrana es periodista, coach y directora del Instituto del Estrés.**

ficultad para desconectar mentalmente del trabajo y una sensación constante de urgencia.

Impacto laboral

El estrés prolongado no solo afecta al individuo, sino que también transforma la dinámica de trabajo dentro de las organizaciones. Cuando una persona permanece durante mucho tiempo en estado de alerta, su capacidad de análisis y pensamiento estratégico se ve afectada.

“El estrés sostenido secuestra el pensamiento estratégico”, explica Cantabrana. “Cuando la mente está reaccionando constantemente como si estuviéramos en un estado de alarma, se prepara para huir o atacar”.

Desde el punto de vista cognitivo, esto se traduce en una reducción de la creatividad, menor capacidad para tomar decisiones complejas y una atención limitada a lo urgente. En el ámbito interpersonal, la situación también se deteriora.

“Aumenta la reactividad. Es decir, reaccionamos de manera impulsiva y normalmente negativa, en lugar de responder de forma reflexiva”, afirma.

Como consecuencia, disminuye la escucha, crecen los malentendidos y se deteriora la empatía entre compañeros de trabajo. En etapas más avanzadas, el estrés puede derivar en apatía, desgaste emocional o incluso cinismo hacia la propia actividad profesional.

Este fenómeno tiene un impacto directo en las organizaciones. Cantabrana advierte que el estrés crónico provoca más errores, conflictos internos y una disminución de la innovación. Además, incrementa la rotación de personal, ya que los trabajadores tienden a abandonar los entornos donde no se sienten bien. ●