ANDRÉS MARTÍN ASUERO BIÓLOGO EXPERTO EN REDUCCIÓN DE ESTRÉS

«Habilitar una parte de la mente como autoconciencia reduce el estrés»

Investigador de la tensión provocada por situaciones agobiantes, recomienda dejar de usar el 'piloto automático' y vivir en tiempo presente

CRISTINA TURRAU

Biólogo experto en reducción de estrés y donostiarra afincado en Palma de Mallorca, Andrés Martín Asuero sufrió en carne propia los efectos de la tensión excesiva. Ejecutivo de éxito, dejó el mundo empresarial porque el estrés le impedía disfrutar de la vida. Acaba de publicar *Con rumbo propio. Responder a situaciones de crisis*, un libro que recoge su investigación sobre cómo superar la tensión en el día a día.

– Los ejecutivos acuden al monasterio de Silos a buscar tranquilidad. ¿Se puede vivir hoy con la paz de espíritu que se le supone a un monje?

– Cuando practicas una vida sencilla, con menos estímulos exteriores y menos actividad mental, hormonas que surgen con el estrés, como el cortisol y la adrenalina, empiezan a disminuir y uno va entrando en un estado de mayor relajación. Pero no todo el mundo funciona así. Hay quien se agobia por la falta de estimulación y el efecto puede ser el contrario. Me he encontrado con personas muy estresadas que son incapaces de irse de vacaciones salvo si éstas incluyen muchísima actividad. Su cuerpo se ha vuelto adicto. En general, el contacto con la naturaleza, el no tener que tomar decisiones difíciles, el ejercicio y dormir más tienen un efecto saludable en el cuerpo.

– Los adictos a la acción frenética, ¿deberían cambiar o son felices así?

– Para cambiar se necesita un incentivo grande. Normalmente estas personas empiezan a tener problemas de salud asociados al estrés y eso les lleva a querer cambiar su estilo de vida. También pueden aparecer problemas de salud mental. Uno empieza a darse cuenta de que vive muy acelerado, tiene mucha ansiedad o algún problema de depresión. También puede sentir que la vida le resulta una experiencia poco estimulante. Y quiere recuperar la ilusión que tuvo y que sin darse cuenta ha ido perdiendo. Estas son las motivaciones por las que la gente se embarca en un proceso de cambio personal.

– Su principal receta para no caer en el estrés...

– La fórmula magistral, cuya práctica requiere un poco de técnica, tiene que ver con parar y ver antes de actuar. El estrés nos lleva a la reactividad y a la precipitación. Una vez que uno toma conciencia de esa situación tiene que ver qué es lo que está ocurriendo, qué hace él y cómo funciona su actuación. Aprenderá así cómo responder a los acontecimientos en vez de reaccionar instintivamente ante ellos. Muchas veces las reacciones que tenemos hacen que el problema vuelva a aparecer otra vez en distintas manifestaciones. Las reacciones están basadas en lo que ha ocurrido en el pasado, mientras que las respuestas atienden a lo que está ocurriendo en ese momento.

Andrés Martín Asuero ofrece cursos de reducción de estrés. [LUIS MICHELENA]

«La fórmula magistral consiste en parar y ver antes de actuar»

«El estrés genera miedo y rabia y ello lleva a la hostilidad o a la huida»

«En periodos de relajación llegan las soluciones creativas e innovadoras»

– El problema vuelve a aparecer. ¿Es una cuestión nuestra o viene de fuera?

– Las circunstancias que nos causan estrés no sólo tienen que ver con la situación externa, sino con la forma en que uno la vive. La falta de aceptación de un hecho lleva a tomarlo como amenazante para el propio bienestar.

– El estrés, ¿es útil?

– Es una reacción necesaria y muy beneficiosa en la vida en la naturaleza, cuando los seres humanos se enfrentaban a peligros reales que cuestionaban su integridad física. Pero en la vida moderna, afortunadamente, no hay muchos peligros así. Tenemos más bien amenazas a nuestros proyectos, ideas o imagen que queremos dar. Activamos un mecanismo de defensa contra agresiones físicas cuando en realidad estamos tratando de cuestiones psicosociales. En esa falta de asimetría entre la amenaza y la respuesta del individuo es donde se encuentra la respuesta del estrés.

– Por ejemplo...

– Si tengo una relación de pareja conflictiva o problemas en el trabajo con mi jefe, la respuesta adecuada tiene que ver con hablarlo, estudiarlo, ver dónde está el problema y hacia dónde debe enfocarse la solución con un trabajo compartido entre ambas partes. Si eso no es posible uno deberá pensar en cómo dejar esa relación o ese trabajo.

– Con el estrés, la cosa cambia...

– Se generan emociones de miedo o rabia que me llevan a sentir hostilidad hacia esa persona o a huir y evitarla. Y ni la hostilidad ni la huída ayudan a resolver el problema, sino a perpetuarlo.

– Habla de la conciencia plena, hilo argumental de su libro...

– Se trata de caer en la cuenta de qué es lo que está pasando, dónde está el componente de amenaza, cómo me siento y cómo reacciono ante la situación. En general, mi hostilidad genera hostilidad y rechazo en el otro, algo que me origina miedo. Se producen estos bucles o espirales en los que el comportamiento de una persona acentúa el comportamiento de la otra, todo en negativo.

– Las preocupaciones, el pensar en los problemas antes de que lleguen, ¿es causa de estrés?

– Las preocupaciones nos generan mucha tensión emocional. Lo interesante es ver si el preocuparme me ayuda a resolver el problema.

– ¿A veces ayuda?

– Si me estoy preparando para una entrevista con un cliente difícil, la tensión hará que compruebe que llevo la documentación, voy adecuadamente vestido y que llegue a la cita con antelación. Ello facilita el éxito de la tarea. Pero cuando las preocupaciones hacen que esté cada vez más tenso, pierda seguridad en mí mismo, duerma mal y vaya a la reunión hecho un manojo de nervios estarán actuando contra mis objetivos. Y entonces hay que hacer algo. Si el problema tiene una solución, ¿por qué preocuparse? Hay que poner esa solu-

DECÁLOGO PARA TOMAR EL RUMBO DE LA PROPIA VIDA

1 Reduzca el mecanismo del piloto automático. «Lo interesante es darse cuenta de que existe ese mecanismo, descubrir cuándo se pone en marcha y por qué y ver qué ocurre si lo reduzco. Normalmente ocurre ante experiencias negativas o aburridas de las que me desvinculo. Descubrirá aspectos de sí mismo o de la realidad que no conocía».

2 Entrene gradualmente la técnica de la conciencia plena. «Como cuando se empieza con un instrumento o a hacer deporte, hay que ir habituándose con paciencia y constancia hasta que la actividad empieza a proporcionar unas ventajas, unos resultados».

3 No abandone la práctica. «No requiere comprar equipo ni dedicarle un tiempo extra, sino la actitud de vivir de forma consciente y de estar más presente en los acontecimientos que a uno le toca vivir».

4 Elija una tarea rutinaria de las que hace de modo inconsciente y pruebe. «Se trata de apaciguar la mente que juzga y conectar con lo que se está haciendo».

5 Mantenga la voluntad inequívoca de ejercitarse. «La mente tiende a vagar. El ejercicio consiste en ir aumentando poco a poco los espacios en que uno está presente. Sin ser muy duro y con cariño»

6 No deje que los juicios condicionen su comportamiento. «En el momento en que juzgo una situación, dejo de conectar con ella porque mis ideas previas se interponen».

7 Viva el momento como es, no como le gustaría que fuera. «Aumentamos así nuestra conexión con la realidad y ello nos permite tener mayor información y adaptarnos mejor a lo que está ocurriendo».

8 Atienda a sus sensaciones, emociones y pensamientos. «Las sensaciones nos informan de lo que ocurre en el cuerpo. Las emociones dan cuenta de mi estado mental y mi forma de afrontar la realidad. Y los pensamientos están ligados a los ámbitos anteriores. La persona es algo más, trasciende todo ello».

9 Acepte lo que ocurre, sin aferrarse a nada. «No como conformismo, sino como punto de partida desde el que cambiar lo que se puede cambiar o aprender a vivir con lo que no se puede cambiar».

10 La comida tiene otro sabor cuando se está plenamente en ello. Disfrútela. Martín Asuero recuerda que en su vida de ejecutivo comía en restaurantes magníficos pero saboreaba poco. «Mi cabeza estaba en el negocio más que en el plato».

Andrés Martín Asuero en San Sebastián. [MICHELENA]

- **Andrés Martín Asuero:** estudió **Biología** en la Universidad de Navarra, es máster en Administración de Empresas en la Universidad de Deusto y titulado en Gestión Internacional de Empresas por INSEAD de Francia. Su vida profesional ha estado vinculada a la **gestión y dirección** en varias compañías internacionales durante más de 16 años.
- Estudió la aplicación de técnicas como la Meditación, Relajación y Yoga para el desarrollo personal en varias escuelas internacionales. Es Profesor en Reducción de Estrés por la Universidad de Massachussets, donde colaboró como residente en la Clínica de Reducción de Estrés fundada por el doctor **Jon Kabat-Zinn**.
- Colabora con la Facultad de Psicología de la Universidad de las Islas en la **investigación del estrés,** trabajo por el que ha recibido el Premio REIDE 2005 a la Investigación de la Fundación Kovacs.
- Miembro de la Society for Organizational Learning del Instituto de Tecnología de Massachusets, colabora con empresas, hospitales, universidades y equipos deportivos de alto rendimiento, como el 'Desafío Español' en la **Copa América de Vela**.
- Está especializado en programas de reducción de estrés, liderazgo, gestión del cambio y **motivación**. Ha impartido cursos a más de 600 personas.
- Ha publicado *Con rumbo propio. Responder a situaciones de crisis,* en Plataforma editorial.

ción en práctica. Y si no la tiene, ¿por qué preocuparse? He de aprender a vivir con esa situación.

– En medio quedan espacios...

– Son situaciones en las que el problema puede tener una solución, pero uno no sabe aún cuál es. La recomendación es dedicar un tiempo a reflexionar. Pero ante una cuestión compleja son necesarios periodos de relajación. En ellos suelen aparecer las soluciones creativas, un punto de vista innovador. En inglés son las tres 'bes': *bus, bath, and bed* (autobús, baño y cama). Cuando hay mucha tensión, el asunto se ve desde el mismo ángulo, desde la amenaza. Y desde aquí tendemos a utilizar soluciones ya usadas en el pasado, con lo que no queda espacio para la creatividad.

– Más que la cantidad de trabajo, ¿es el dar vueltas a la cabeza lo que origina los problemas?

– El estrés no lo da el tener mucho trabajo, sino el pensar en el trabajo que hay que hacer. Con mucho trabajo uno se cansa más o menos, pero no necesariamente aparece el estrés. La tensión nace cuando uno hace un trabajo pero está preocupado por otra cosa. Tiene la mente en un sitio distinto de donde está el cuerpo. Si tengo un trabajo y lo voy haciendo, eso me va tranquilizando, va reduciendo mi estrés.

– En los cursos que ofrece enseñan a gestionar el tiempo.

– Se trata de establecer prioridades, saber decir 'no' y concentrarse en hacer una cosa cada vez e intentar acabarla.

– Afirma que la técnica de la conciencia plena reduce el estrés. Explique...

– Es un mecanismo que ayuda a reducir el estrés. La conciencia plena lleva a tener la mente más centrada en el momento presente. El momento presente nunca es tan malo como uno puede llegar a imaginar. Este proceso reduce las hormonas del estrés. Con el entrenamiento disminuye el malestar psicológico y con ello, mejora la salud. Hemos comprobado que la conciencia plena reduce la ansiedad, la depresión y la hostilidad. También la somatización de los problemas.

– ¿A qué más ayuda la técnica de la conciencia plena?

– Ayuda a conocerse a uno mismo. Y en esta medida, uno resulta más eficaz, más armonioso con su entorno, comunica mejor con otras personas y vive con más plenitud y sentido.

– La capacidad de estar presente es fundamental en la comunicación, dice.

– Sí y la comunicación es una de las actividades que más efecto tiene en nuestro estado emocional.

– Pero como lo difícil es vivir con conciencia plena, la comunicación será muchas veces una farsa...

– La comunicación acusa la falta de conexión con la realidad y con la otra persona. A quien tiene problemas tendemos a darle consejos para dejar de escucharle. Eso nos impide ayudar.

– En un mundo con prisas, usar el 'piloto automático' puede favorecernos ¿Cómo distinguir cuándo es beneficioso y cuándo no?

– Es una experiencia personal. Animo a que durante ocho semanas se intente reducir al mínimo y se observe el impacto en la propia vida. La clave está en habilitar una parte de la mente como autoconciencia. Es como generar un control de calidad que identifica en qué se está ocupando mi conciencia en cada momento.

– En los grandes momentos vitales, uno se entrega al momento presente. ¿Se podría mantener esa actitud siempre?

– Lo interesante es ir aumentando el grado de conexión con la realidad. Y eso tiene que ver con la capacidad de aceptar las cosas como son y con querer vivir la vida de forma deliberada.

cturrau@diariovasco.com

SE LLEVAN
CONTABILIDADES
IMPUESTOS NÓMINAS
- Económico servicio a domicilio.
- Larga experiencia.
Teléfono 665 703 453

AIETE ETXADI
Bonito piso 1º. 85 m2. Exterior. Reformado totalmente (instal. eléctricas y sanitarias nuevas). 3 dorm., salón, cocina, baño, aseo. Persianas motorizadas. Trastero. Para entrar.
75.000.000 (450.760 euros)
630 055367 - 943 312545

URGENTÍSIMO
Si ingresa 50 euros pagaré la hipoteca. Devolveré.
Tel. 695 790 040
01825700330201557190 BBVA

VILLA
DE RECIENTE CONSTRUCCIÓN EN IRUN-ARANIBAR
OCASIÓN POR TRASLADO
541.000 Euros - 90.000.000 Ptas.
Tel. 650 639 395

ANDOAINGO EUSKAL ESKOLA PUBLIKOA

ondarreta ikastetxea
ANDOAIN

HAUR ETA LEHEN HEZKUNTZA
- Euskera Gaztelera eta Inglesa
- Metodologia aurreratua eta trebatua (Amara-Berri Sistema)
- Jangela (siesta txokoa)
- Garraioa Dohainik
- Haurtzaindegi zerbitzua (7:30etik)

EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA
- Euskera, Castellano, Ingles
- Metodología vanguardista y experimentada (Sistema Amara-Berri)
- Comedor (rincón para la siesta)
- Transporte Gratuito
- Servicio de guardería (Desde las 7:30)

Matrícula: Martxoaren 31tik-Apirilaren 11ra

Kale Nagusia, z/g
Tlf.: 943 59 27 56
20140 Andoain
e-mail:012779aa@hezkuntza.net
www.ondarretaikastetxea.org

INSTITUTO
LEIZARAN
INSTITUTUA
EUSKERA INDARTUZ
- DBH - ESO - B eta D ereduak
- BATXILERGOAK - BACHILLERATOS A eta D ereduak
Zientifikoa - Teknologikoa - Humanistikoa.
- GOI MAILAKO HEZIKETA ZIKLOAK
- CICLOS FORMATIVOS GRADO SUPERIOR
Integración Social. A-D ereduak

Del 31 de Marzo al 11 de Abril

Plazaola, 23
Tlf.: 943 30 00 78
20140 Andoain
www.leizaran.net
e-mail: 012740aa@hezkuntza.net