JORGE GIMÃ‰NEZ MESEGUER

# Â¡Â¡ESTRÃ‰S!!

Seminario 2 - 10/04/2010

"No me dedico a estudiar el estrÃ©s, sino a combatirlo", afirma AndrÃ©s MartÃ-n-Asuero. Experto en estrategias para reducir el estrÃ©s, sostiene que la clave es vivir con atenciÃ³n plena o atenciÃ³n consciente. O dicho de otro modo: atender plenamente al presente y suspender juicios anteriores que interfieran con lo que estamos viviendo en ese momento. AndrÃ©s MartÃ-n, biÃ³logo de formaciÃ³n, se replanteÃ³ su vida tras sufrir Ã©l mismo la espiral del estrÃ©s. DespuÃ©s de varios aÃ±os como directivo, abandonÃ³ el mundo empresarial y se marchÃ³ a Estados Unidos para formarse con Jon Kabat-Zinn en el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Sostiene que cuando estamos bajo estrÃ©s es difÃ-cil vivir el presente y, en definitiva, ser eficaces. "Hay una gran diferencia entre responder a los estÃ-mulos que nos llegan y reaccionar. Cuando se responde de forma reactiva, somos rehenes de las emociones, se cae en la impulsividad y no se toman las decisiones adecuadas. Cuando se presta atenciÃ³n, es mÃ¡s fÃ¡cil comprender el problema y darle una soluciÃ³n. MÃ¡s que controlar el estrÃ©s, se trata de aprender a autorregularse". Esta conexiÃ³n con lo que se estÃ¡ haciendo y con lo que tenemos que afrontar en cada momento nos lleva a mecanismos de autorregulaciÃ³n. Es cuestiÃ³n, dice, de entrenar la atenciÃ³n con tÃ©cnicas para saber distanciarse de los problemas, comprender las propias emociones y dar la mejor respuesta a lo que nos interpela. "Por ejemplo, si un directivo acostumbrado a dar Ã³rdenes aplica esta receta a su hijo que trae de pronto malas notas, no va a funcionar. Por el contrario, si, en vez de enfadarse, muestra sorpresa ante algo que antes no ocurrÃ-a y mira a ver quÃ© estÃ¡ pasando, solventarÃ¡ mejor la situaciÃ³n".

MartÃ-n trabaja con personas que, mÃ¡s que estrÃ©s, tienen malestar. "Vivir el presente no es prescindir del pasado, sino tratar de que no nos condicione. Hay que ser asertivo, plantear posibilidades... Â¿Funciona o no funciona? Si funciona, Â¿cÃ³mo se hace?". Piensa que no hay que resignarse a malestares crÃ³nicos. Tampoco estÃ¡ de acuerdo con que la gente asuma de por vida trabajos que le pesan como una losa. "Si a alguien le ocurre eso, que cambie de trabajo", replica. En tiempos de crisis tal vez no sea fÃ¡cil, pero, en todo caso, siempre se pueden paliar los efectos mÃ¡s perversos.

Otro aspecto susceptible de entrenamiento es la comunicaciÃ³n consciente: "Â¿CÃ³mo lo digo? O bien, Â¿cÃ³mo me siento? Â¿Dedico tiempo a lo que me importa? Â¿QuÃ© vida quiero vivir?". El estrÃ©s no sÃ³lo oscurece la vida, sino que conduce a un

enmascaramiento de los problemas a travÃ©s de hÃ¡bitos compulsivos. "El estrÃ©s cambia la alimentaciÃ³n. Ese mismo estrÃ©s pide una alimentaciÃ³n que vuelve a estresar...", concluye AndrÃ©s MartÃ-n, autor de Con rumbo propio (Plataforma), un compendio de sus tÃ©cnicas.