

JORGE GIMÁNEZ MESEGUER

# ¿ESTRÉS!!

Seminario 2 - 10/04/2010

"No me dedico a estudiar el estrés, sino a combatirlo", afirma Andrés Martín-Asuero. Experto en estrategias para reducir el estrés, sostiene que la clave es vivir con atención plena o atención consciente. O dicho de otro modo: atender plenamente al presente y suspender juicios anteriores que interfieran con lo que estamos viviendo en ese momento. Andrés Martín, biólogo de formación, se replanteó su vida tras sufrir él mismo la espiral del estrés. Después de varios años como directivo, abandonó el mundo empresarial y se marchó a Estados Unidos para formarse con Jon Kabat-Zinn en el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Sostiene que cuando estamos bajo estrés es difícil vivir el presente y, en definitiva, ser eficaces. "Hay una gran diferencia entre responder a los estímulos 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 atención, es más fácil comprender el problema y darle una solución. Más que controlar el estrés, se trata de aprender a autorregularse". Esta conexión con lo que se está haciendo y con lo que tenemos que afrontar en cada momento nos lleva a mecanismos de autorregulación. Es cuestión, dice, de entrenar la atención con técnicas 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 órdenes 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 ocurría y mira a ver qué está pasando, solventar mejor la situación".



Martín trabaja con personas que, más que estrés, tienen malestar. "Vivir el presente no es prescindir del pasado, sino tratar de que no nos condicione. Hay que ser asertivo, plantear posibilidades... ¿Funciona o no funciona? Si funciona, ¿cómo se hace?". Piensa que no hay que resignarse a malestares crónicos. Tampoco está 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 fácil, pero, en todo caso, siempre se pueden paliar los efectos más perversos.

Otro aspecto susceptible de entrenamiento es la comunicación consciente: "¿Cómo lo digo? O bien, ¿cómo me siento? ¿Dedico tiempo a lo que me importa? ¿Qué vida quiero vivir?". El estrés no sólo oscurece la vida, sino que conduce a un

enmascaramiento de los problemas a través de hábitos compulsivos. "El estrés cambia la alimentación. Ese mismo estrés pide una alimentación que vuelve a estresar...", concluye Andrés Martín, autor de *Con rumbo propio* (Plataforma), un compendio de sus técnicas.