



Entrevista realizada a **Andrés Martín Asuero**



Licenciado en Ciencias por la Universidad de Navarra, Máster en Administración de Empresas por la Universidad de Deusto, titulado en Gestión Internacional de Empresas por INSEAD de Francia y DEA en Psicología por la Universidad de la Islas Baleares.

Estudió Reducción de Estrés (MBSR) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU) obteniendo el grado de profesor.

Imparte cursos, conferencias y seminarios, colaborando con empresas, hospitales y universidades. Está especializado en programas de reducción de estrés, Mindfulness, Liderazgo,

Aprendizaje Organizativo y Transformación.

Es autor del libro “Con Rumbo Propio” y “Sabiduría estratégica”, ambos de editorial Plataforma, así como de varios artículos en revistas científicas y divulgativas.

Web: www.andresmartin.org Mail: inspira.am@gmail.com

1.- Explíquenos, ¿qué es el mindfulness?

Los podemos definir como “Prestar atención de forma particular: orientada al momento presente, conscientemente y sin juicios”.

Los chinos lo representan de forma gráfica con un ideograma que tiene dos conceptos = presente + corazón,

Así que Mindfulness o Conciencia Plena es estar presente con el corazón en los que ocurre momento a momento, Sin piloto automático, Suspendiendo los juicios y Sin reaccionar a lo que me gusta o disgusta.

Básicamente es vivir la vida como es, un milagro.

2.- Según su experiencia, ¿qué es lo que nos causa estrés?

El estrés nace del desgaste por el uso reiterado del “Mecanismo de Emergencias”, mediado por emociones para luchar o huir de diversas situaciones.

Como vivimos en la ilusión de que la vida debería ser de una forma determinada, las personas comportarse de una forma concreta y el cuerpo funcionar a la perfección, no llevamos bien cuando ocurre lo contrario. Entonces nos enfadamos e intentamos evitar ciertas experiencias. Este evitar lo que no nos gusta y buscar con tanto afán lo que queremos nos tiene excitados y, en ocasiones nos causa estrés, sobre todo cuando las cosas salen peor de lo que esperamos.

El problema del estrés es que nuestro comportamiento reacciona a lo que pasa de forma poco eficaz y uno mismo, intentando evitar la experiencia, se causa estrés. Es decir que el estrés es algo de fuera hacia adentro.

3.- ¿Cómo combatir el estrés teniendo en cuenta la crisis tan grave que estamos viviendo?

Lo primero que una persona debe caer en la cuenta es que incluso en esta crisis hay más de sano en su cuerpo que insano (desde el momento que uno está vivo), después que la calidad de las relaciones afectivas no viene condicionado por la economía, el amor no está en crisis. Tercero, los bienes materiales no dan la felicidad, aunque sí es necesario una vida digna, ello está al alcance de la gran mayoría de los españoles.

De aquí se deducen 3 estrategias, cuidar la salud del cuerpo, cuidar las relaciones afectivas y ocuparse de buscar o conservar el trabajo como una forma de vida que contribuya a la dignidad de la persona y a su felicidad. Pero sin dejar que la economía (concepto) invada el campo de la felicidad (experiencia).

Por ponerlo en bonito usaría esta conocida plegaria– “Tener fuerzas para luchar contra lo que se puede cambiar, paciencia para aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”

4.- ¿Cómo alcanzar la sabiduría estratégica?

La Sabiduría estratégica tiene que ver con el arte de vivir, cómo hacer de la vida una obra de arte, algo de lo que uno se sienta satisfecho. En mi libro yo lo explico como la combinación de Aspiración + Eficacia orientado hacia el cambio para crear un futuro mejor. Este propósito lo desarrollo a partir de estas 5 disciplinas:

1. Tener una visión de lo que queremos hacer - la Aspiración.
2. Entender los modelos mentales que condicionan el comportamiento y el cambio
3. Cultivar la capacidad personal (aprendizaje y conciencia)
4. Desarrollar una Comunicación eficaz (Aprender en Equipo)
5. Entender y usar el sistema para el cambio que se pretende.

En resumen, consiste en dejar de quejarse o esperar que otros resuelvan mi vida, para hacer algo para dar sentido a la vida, verse dentro del problema para poder encontrar la solución.

5.- Parfraseando el título de su libro, ¿cómo retomar el Rumbo Propio?

Primero, tomar Conciencia (Mindfulness) de quién soy y cómo funciona en la vida, para lo que tengo que “parar y ver antes de actuar”. Así dejo de vivir de forma Reactiva, reaccionando impulsivamente a lo que pasa, quejarme menos y entender más. Luego podría empezar a actuar de forma ProActiva, con criterio propio, buscando soluciones y aprendiendo a aceptar. Finalmente orientar mi vida de forma Creativa hacia donde el corazón me está indicando, para vivir así una vida con sentido, que me de felicidad.

6.- Para sentirnos menos estresados, ¿en qué nos puede ayudar la inteligencia emocional?

Para identificar la cadena de acontecimientos que nace del estímulo, pasa por la percepción y genera una emoción desagradable que nos lleva a ciertos comportamientos reactivos que nos generan estrés.

Es decir, para darnos cuenta de que lo importante no es lo que pasa sino lo que hago con lo que pasa. Esa es la clave para reducir el estrés.

Como bien decía el poeta Rumi, las emociones son un guía del más allá que nos hablan al corazón.

La casa de Huéspedes (Rumi)

Ser un humano es como estar en una casa de huéspedes.
Cada mañana una nueva llegada.
Una alegría, una depresión, una maldad,
algunas percepciones momentáneas, que aparecen como visitantes inesperados.

Dales la bienvenida y atiéndelos a todos ellos
Incluso si llega un grupo de lamentos
que barren violentamente tu casa y la vacían de muebles.
Aun así, haz los debidos honores a cada invitado.
Quizás te este enseñando algo para tu regocijo.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
sal a buscarlos a la puerta riendo, e invítalos a entrar.
Estate agradecido a quien quiera que venga.
Porque cada uno ha sido enviado como un guía del más allá.