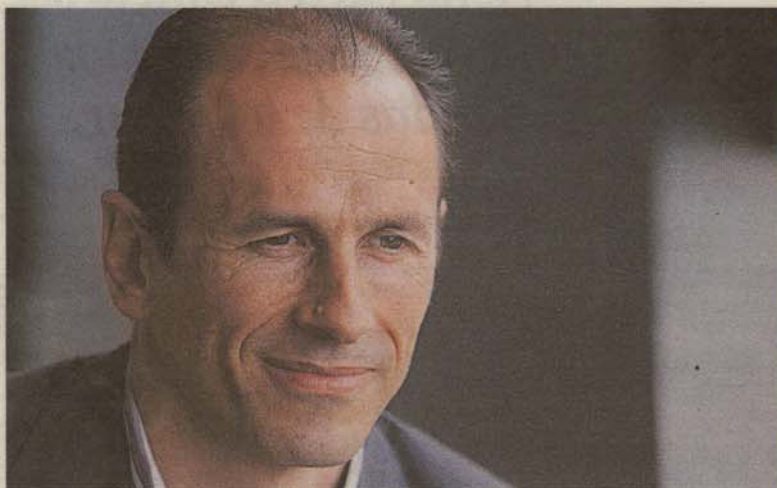


Andrés Martín, biólogo y profesor de reducción de estrés (MBSR)



44 años. Nací en San Sebastián y vivo en Palma de Mallorca. Tengo pareja y dos hijos universitarios. Licenciado en Biología, trabajo en el ámbito de la reducción de estrés y el liderazgo. ¿Mi idea política? Necesitamos vivir en la Tierra con más armonía. Practicó el budismo

“El estrés va de dentro afuera, y no al contrario”



IMMA SAINZ DE BARANDA

Usted criaba peces. Sí, era ejecutivo de una multinacional noruega. Hubo las típicas luchas de poder y me tomé un año sabbático para pensar qué otras cosas podía hacer con mi vida.

¿Dónde acabó? En el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, en la clínica de Reducción de Estrés, formándome con su fundador, el doctor Jon Kabat-Zinn. Su programa se imparte en 240 instituciones de EE.UU.

El estrés afecta a uno de cada cinco trabajadores europeos, ¿qué propone? Desarrollar el equilibrio interior, la capacidad de parar y observar antes de actuar, y responder en vez de reaccionar. Utilizamos el yoga para reequilibrar el cuerpo y la meditación para equilibrar la mente. Hay que descentrarse de uno mismo.

¿Descentrarse? Observar los pensamientos y las emociones que uno tiene con más curiosidad y menos preocupación, y entender el proceso por el cual los pensamientos y las emociones se van entrelazando hasta hacernos perder el equilibrio interno.

Curioso, un biólogo en estos temas... Me atrajo esta técnica porque puede medir

sus resultados. La depresión, la ansiedad, la hostilidad y la somatización se reducen un 35%. Y al bajar los ciclos de rumiación, disminuye la afectividad negativa.

¿Rumiación, pensar como un rumiante? Sí, comerse el coco con cosas del pasado que causan sufrimiento, bajan la autoestima y la eficacia. En una sesión de dos horas y media los niveles hormonales de cortisol, la hormona del estrés, se reducen un 40%.

¿Cuáles son las pautas fundamentales? Desarrollar la conciencia plena, la capacidad de darnos cuenta de lo que está pasando sin juzgar si es bueno o malo. Habilitar un control de calidad de nuestro proceso de pensamiento y de nuestro grado de conexión con la realidad que estamos viviendo. A menudo, como la realidad no nos gusta, luchamos psicológicamente contra ella, y esa lucha nos desconecta de lo que sucede.

Vivir momento a momento. Sí, y desarrollar la autocompasión.

La repetición de los errores es muy punetera y a veces te hartas de ti mismo. A mayor grado de inconsciencia, más repetición de errores. En el estrés hay mucha reactividad, genera unas emociones que llevan a actuar de forma impulsiva. Cuando logras hacer una pausa entre el estímulo y la reacción, la impulsividad disminuye. Para ello,

La responsabilidad

Tras una crisis laboral (fue director de varias empresas en el sector agroalimentario) y una profunda crisis de pareja, Martín dio un golpe de timón y se fue a la Universidad de Massachusetts a formarse en reducción de estrés según el método de conciencia plena. “Cada uno de nosotros debe tomar la responsabilidad de su propio estrés, porque no es algo externo, sino que tiene que ver con nuestra interacción con el medio. Hay que buscar la forma de generar la armonía interior que nos permita emitirla hacia fuera; así volverá a nuestro interior”. Compagina la formación corporativa con la investigación en reducción de estrés, en cuyas conclusiones se basa Con rumbo propio (Plataforma).

es básico darte cuenta de cuándo estás empezando a calentarte.

¿Contar hasta diez? Tener una mejor autoconciencia, es decir, cómo soy, qué cosas me encienden y qué es lo que puedo hacer en lugar de explotar. Muchas veces, ante los juicios que nos hacen reaccionar de forma defensiva o atacando, lo cual no es muy efectivo desde el punto de vista de la relación interpersonal. Pero veámoslo desde otro punto de vista.

Veámoslo. El juicio de otro, aunque no me guste, es interesante porque me está dando información de mí mismo y de él. Si reprimo una emoción, me provoca más tensión, y si la ignoro, sigue condicionando mi comportamiento. Hay que desarrollar la conciencia de cuál es mi emoción y ver la mejor manera de expresarla dentro del contexto, la situación y mis objetivos.

¿Por qué es mejor el yoga que el boxeo? El yoga es estar consciente del cuerpo y de la respiración; normalmente, en cambio, al hacer footing u otro deporte se desconecta la mente del cuerpo: mientras tu cuerpo corre, tú sigues pensando en tus problemas. El yoga activa el sistema simpático y el parasimpático, porque tensa y relaja. En los gimnasios casi todo es tensión.

¿Qué más? Hay que cuidar la alimentación. El estrés conlleva unas pautas de alimentación poco sanas: se come a deshoras, rápido, y se toman excitantes. Ese comportamiento realmente el estrés. Y lo mismo podemos decir de la comunicación: cuando hay estrés, la comunicación va de la agresividad a la pasividad, y ambas provocan más estrés.

¿El camino de en medio? Desarrollar la asertividad: qué es lo que digo, cómo lo digo, cuál es su efecto en otras personas y en mí mismo; y cómo se puede desarrollar una comunicación más consciente, plena y profunda. Y nos queda otro elemento fundamental.

¿Dormir suficientes horas? La gestión del tiempo, es decir: a qué dedico mi tiempo y mi energía. Es imprescindible dedicar un tiempo a uno mismo, sus ilusiones y proyectos. Debemos tomar conciencia de nuestra responsabilidad sobre nuestra felicidad y entender que el estrés es algo que se genera dentro y no fuera.

Todo desemboca en el sentido de la vida. Las personas más resistentes al estrés presentan tres características: gran sentido del compromiso; control de su propia vida pero sin querer controlarlo todo, y capacidad de afrontar los desafíos.

... Comprenden que la vida es cambio. Sí, que hay salud y luego enfermedad, amor y desamor. De lo bueno podemos disfrutar y de lo malo, aprender. Pensamos que la realidad externa es una cosa y que nuestra realidad interna es otra, pero son inseparables: la única manera de transformar la realidad externa es transformando la interna.

IMMA SANCHIS