



La entrevista

Andrés Martín Especialista en reducción de estrés. Sostiene que hablar de la crisis aumenta nuestro estrés y que no nos ayudará a conservar el puesto de trabajo.

«Trabaja sobre lo importante, no sobre lo urgente»



RICARD CUGAT

GASPAR HERNÁNDEZ



-Déme un antídoto para el estrés.
-Siempre que hay estrés ponemos en marcha algún tipo de comportamiento orientado a reducirlo, porque el estrés es desagradable. El problema es que estas reacciones no suelen ser efectivas. A veces trasladan el estrés de un sitio a otro.

-¿Qué quiere decir?
-En la actual situación de crisis, si una persona tiene estrés porque cree que en su empresa puede haber una reducción de plantilla, eso le genera una preocupación, y esa preocupación hace que esté todo el rato hablando con unos y con otros, explorando qué puede pasar. Pero hablar de la crisis no es la forma de conservar el puesto de trabajo.

-¿Y cómo se conserva un puesto de trabajo, según usted?
-Demostrando que uno es eficaz aun en las situaciones más complicadas. Es muy difícil ser eficaz cuando se está preocupado por lo que ocurrirá. El estrés reduce la eficacia.

-¿Es mejor no hablar de la crisis?
-Hablar de la crisis fomenta la sensación de amenaza e incertidumbre, y eso genera una mayor preocupación. Esa preocupación agota nuestras energías, porque la preocupación es como tener un motor en marcha sin avanzar.

-¿Cómo evitar la preocupación?
-En primer lugar, dándose cuenta.

La mente tiende a preocuparse. Entonces ¿cómo parar ese mecanismo? Llevando la atención a lo que está ocurriendo en el aquí y en el ahora, porque aquí y ahora es donde yo puedo actuar o poner en marcha una actuación determinada. La preocupación en sí no me lleva a ningún sitio y gasta energía.

-¿Alguna otra herramienta?
-Hacer ejercicio físico que alivie la tensión, cuidar la alimentación, dormir y cuidar las relaciones afectivas y aquellas cosas que generen emociones positivas.

-¿Cómo gestionar el tiempo?
-Cuando tenemos más tareas de las que el tiempo nos permite, surge una preocupación que nos lleva a acelerarnos. Pero, a partir de cierto punto, si la preocupación sigue aumentando, nuestra efectividad disminuye. Alguien con una preocupación excesiva trabaja apresuradamente, olvida cosas, comete errores, salta de una tarea a otra y tiene muchas interrupciones. Y todo ello reduce en una menor eficacia.

-La agenda es básica.
-Sí, porque se trata de programar el día conforme a las prioridades, dejando algunos espacios para imprevistos e intentando que nuestra mente esté concentrada en lo que está haciendo en cada momento. Cuando la mente está concentrada, no hay espacio para el estrés. Hacer una tarea después de la otra tiene un impacto mucho menor en nuestro sistema emocional.

-¿Qué diferencia hay entre lo urgente y lo importante?
-Cuando una persona trabaja orien-

Exeecutivo

Andrés Martín Asuero (San Sebastián, 1964) es licenciado en Ciencias Empresariales, máster en Administración de Empresas y profesor de Reducción de Estrés por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Es autor del exitoso libro *Con rumbo propio* (Plataforma Editorial). Era ejecutivo de una multinacional hasta que cambió de vida y decidió divulgar -sobre todo en el ámbito laboral y de la sanidad- sus conocimientos sobre yoga y meditación para combatir el estrés.

tada a resolver las cosas urgentes, como lo urgente lleva incorporado una sensación de prisa, siempre trabaja con prisa y eso le genera ansiedad, que es un tipo de miedo. Estas personas están siempre con una emoción negativa que les genera tensión. Cuando una persona trabaja orientada hacia las cosas que son importantes, lo que hace en su vida adquiere un mayor sentido. Y de esta forma encuentra una satisfacción porque ve que su tiempo está siendo bien aprovechado. Por lo tanto, tra-

baja sobre lo que es importante, y no sobre lo urgente, y así tendrá menos estrés.

-Se trata de aprender a decir «no».
-Exacto. Decir «no» a algunas cosas que, siendo urgentes, no son importantes. Porque las cosas importantes no se deben hacer con prisa.

-No es fácil concentrarse en el aquí y el ahora. La mente es como un mono loco.
-Yo sugiero habilitar un control de calidad de nuestro proceso mental, igual que en una cadena de producción. No todos nuestros contenidos mentales son saludables o efectivos. Hay algunos productos mentales, como la preocupación excesiva, que afectan a mi eficacia personal y a mi salud. Entonces, es importante el control de calidad para ver si esa preocupación o culpabilización sobre cosas del pasado realmente me está ayudando.

-¿Y si no me ayuda?
-Si no me ayuda a sentirme mejor o a ser mejor persona, pues entonces tengo que buscar la forma de desconectarlo.

-¿Cómo?
-Conectando con el momento presente, buscando la manera de que mis pensamientos sobre el pasado vayan orientados a aprender de mis errores y a alegrarme de mis éxitos, y que mis pensamientos sobre el futuro vayan orientados a preparar y anticipar lo que puede ser, sabiendo que el futuro siempre va a tener incertidumbre y que el pasado, pasado está. Es en el momento presente donde voy tomando las decisiones de cómo va a ser mi vida. =