



“Ayudo a que cada uno sea su propio terapeuta”

Andrés Martín Asuero es experto en técnicas para la reducción de estrés. Desde hace cinco años ofrece sus conocimientos para luchar contra este problema a través de cursos presenciales y ahora lo hace en su libro, *Con rumbo propio* (Plataforma Editorial).

Con rumbo propio (Plataforma Editorial) partes de tu experiencia personal...

Sí, he querido establecer con el lector un vínculo explicándole lo que supuso para mí pasar de ser un alto cargo en una multinacional, con tan sólo 28 años, a ser alguien prescindible. Tras la vorágine emocional que supuso este cambio, descubrí que podía hacer otras cosas con las que ganarme la vida y, desde entonces, estoy encantado con lo que hago.

¿Tenemos claro lo que es el estrés?

La verdad es que todavía hay mucha gente que tiene concepciones erróneas. Una de ellas es pensar que el estrés es algo externo y que el mundo provoca estrés sin remedio. Otros creen que experimentar estrés es

sinónimo de éxito profesional. Por último, a todo se le llama estrés. Es un término banalizado en exceso. En definitiva, todavía se habla del estrés sin saber qué es exactamente, ni por qué se sufre.

En la vida atravesamos momentos estresantes. ¿Crees que estamos preparados para resolver estas situaciones?

Sólo nos damos cuenta de que no estamos preparados cuando la situación a la que nos exponemos se convierte en un desafío insuperable. Actualmente, en la situación de crisis que atravesamos, hay presentes muchas amenazas que desencadenan estrés. La crisis es una oportunidad que nos obliga a parar y replantearnos qué hemos hecho bien y mal y qué es lo que podemos hacer en adelante. Para aprender es necesario no buscar culpables externos.

Las vacaciones deberían ser un buen momento para “desestresarse”, pero es una de las épocas en que se detectan más casos de estrés...

Las vacaciones son una oportunidad para reducir el estrés, pero eso no significa que esté garantizado. El problema es que si una persona está muy estresada no es fácil pasar de una situación de mucha actividad a otra de poca. Además, las de este año tendrán el agravante de que habrá menos dinero y tendremos que buscar formas de diversión sin consumir.

¿Las causas de estrés más frecuentes son profesionales o personales?

Uno de los objetivos de los cursos que imparto es detectar el origen del estrés. En mi libro *Con rumbo propio*—y en los cursos, lo que hago es ayudar a la gente a reflexionar sobre su vida para que averigüe cuáles son las fuentes de armonía y, de este modo, encuentre el punto de equilibrio. En definitiva, ayudo a que cada uno sea su propio terapeuta.

¿Qué nos estresa a los españoles?

El mayor causante de estrés es la gestión del tiempo. Concretamente su mala gestión, que se da sobre todo en mujeres. La solución exige una modificación en los hábitos, pero lo más importante es un cambio de actitud. Cuando te das cuenta de que tu realidad se transforma cuando lo hace tu forma de ver la vida, estás cerca de la solución. Tenemos que comprender que nuestra armonía es indisoluble de la del entorno.