

«EL ORIGEN DE MUCHOS PROBLEMAS ESTÁ EN LA GRAN DESHUMANIZACIÓN DE LOS ENTORNOS LABORALES»

Por: Ramón Oliver@mondiet. 29/01/2023

Mario Alonso Puig (Madrid, 1955) siempre se sintió atraído –al menos desde que era estudiante de medicina– por los procesos mentales y sus vínculos con el resto de dimensiones humanas. Una pasión que le llevó a interesarse por la filosofía, la psicología o el budismo zen y que, además, terminó uniendo en una amalgama de disciplinas perfectamente conectadas que hoy son el sello de identidad de este divulgador experto en transformación personal. Charlamos con él de su último libro, ‘[Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz](#)’ (Espasa), y de las complejas relaciones entre lo racional y lo emocional.

¿Cómo termina un médico especializado en la cirugía general y el aparato digestivo interesándose por los procesos cerebrales y su relación con el liderazgo o la creatividad?

En mi época como cirujano, para mí no solo era relevante la dimensión técnica de mi profesión, sino también la conexión personal con mis enfermos. Quería que se sintieran queridos y con confianza, que entraran al quirófano mucho más tranquilos. Fueron mis propios pacientes quienes, de una manera que en aquel momento fue muy sorprendente para mí, empezaron a valorar muy positivamente aquellas conversaciones. Según me transmitían, mejoraban aspectos de sus vidas que iban más allá de lo puramente médico. Ellos fueron quienes me animaron a seguir investigando y a compartir mis ideas sobre desarrollo personal y la mejora de la salud desde un punto de vista integral.

«Es incompresible que actualmente alguien aún piense que la mente no influye en el cuerpo»

¿Hasta qué punto lo que sucede en nuestro cerebro tiene influencia en el desarrollo de enfermedades físicas?

Hoy en día, con la información existente, es incompresible que alguien aún piense que la mente no influye en el cuerpo. Hay numerosas evidencias científicas de que los pensamientos afectan a la biología, así como de la existencia de una conexión entre procesos mentales y corporales. A nivel más experiencial, todos conocemos algún caso de personas que enferman después de sufrir un disgusto o que mejoran cuando se reúnen con sus seres queridos.

Su último libro, *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*, indaga en esas relaciones. ¿Qué pretendía lograr al escribirlo?

Resetea tu mente busca el origen del sufrimiento humano y trata de explicar cómo –si somos capaces de identificarlo y de asociarlo a los dos hemisferios del cerebro– podemos transformar ese sufrimiento en alegría, seguridad y confianza. Nuestro cerebro se divide en dos mitades, la izquierda –racional– y la derecha –emocional–; en muchas ocasiones estas dos mitades están enfrentadas: solo cuando conseguimos resolver esos conflictos, produciendo una sincronización hemisférica, se abre ante nosotros una realidad mucho más ilusionante y esperanzadora.

A otro de sus libros lo tituló *Vivir es un asunto urgente* (Aguilar). ¿Por qué ese recordatorio?

Porque hay muchos temas importantes en nuestra vida a los que solo prestamos atención cuando se convierten en urgentes. Solo nos preocupamos de la salud cuando llega la enfermedad. Solo nos acordamos de cuidar nuestras relaciones con otras personas cuando están a punto de romperse o ya se han roto. Muchos asuntos relevantes de nuestra existencia quedan relegados porque no llevan la etiqueta de urgente y, en cambio, volcamos toda nuestra atención en asuntos secundarios que sí portan ese recordatorio. Necesitamos aprender a priorizar aquello que realmente es importante en la vida.

«Necesitamos aprender a priorizar aquello que realmente es importante en la vida»

El estrés es una de las grandes enfermedades de nuestro tiempo. ¿Qué podemos hacer para mitigarlo?

Existen dos formas de estrés. Hay uno natural y saludable, llamado «eustrés», sin el cual no podríamos sobrevivir. El problemático es otro tipo de estrés que adopta una forma muy dañina, el «distrés», que surge como resultado de la tensión permanente a la que está sometido un ser humano y cuyo principal detonante es el miedo. Los seres humanos tenemos muchos miedos: a no encajar, a no adaptarnos, a la incertidumbre, a no tener control sobre todo lo que nos pasa... El miedo provoca que los mecanismos de alerta de nuestro cerebro no se desactiven nunca, lo que hace que el estrés sea permanente.

¿Cómo se desactivan esos sistemas de alarma?

Solemos atribuirlo a causas externas, pero el principal detonante del estrés no está en la realidad, sino en nuestra mente. Las personas somos capaces de generar una gran cantidad de pensamientos negativos que nos llenan de ansiedad, de culpa, de angustia, de impotencia o que nos llevan a la desesperanza. Especialmente en momentos de gran incertidumbre como los actuales. Necesitamos dedicar tiempo a recuperarnos de esos momentos angustiosos. Y no solo durante las vacaciones: necesitamos cargar las pilas de la mente continuamente.

***Burnout*, jefes tóxicos, edadismo... El mundo del trabajo y las relaciones que allí se generan son otro de sus campos de acción. ¿Cuáles son para usted los principales problemas que aquejan a las personas en su entorno laboral? Es más, ¿son solucionables?**

En el origen de muchos de estos problemas, en efecto, está la extraordinaria deshumanización que se vive en los entornos laborales: las personas se han convertido en un medio para conseguir un beneficio. Esta concepción cosificada de los empleados no solo genera mucho sufrimiento, sino que además no mejora la eficiencia de una organización. Afortunadamente, cada vez más empresas están cambiando esta dinámica, otorgando valor al cuidado y bienestar de sus trabajadores.

Otro de sus libros está dedicado al [mindfulness](#). ¿Qué beneficios aporta esta disciplina a sus practicantes?

Muchos, y en distintos planos. A nivel físico, por ejemplo, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, los cuadros de diabetes, la función cardiovascular o la regulación del metabolismo. En el plano mental reduce el estrés, la ansiedad o la ira, además de mejorar la atención. Finalmente, en la dimensión relacional, las personas que practican *mindfulness* son más empáticas, creativas y tienen mayor facilidad para desarrollar vínculos afectivos o tener una visión holística del mundo.

«Una persona angustiada es una persona fácilmente manipulable por cualquiera que le prometa reducir su angustia»

El mundo emocional es otro de los grandes desconocidos en las sociedades actuales. ¿Cómo podemos adentrarnos en ese conocimiento y qué nos estamos perdiendo?

El mundo emocional ha sido menospreciado porque la sociedad lo ha considerado de segunda categoría y ha preferido volcarse en el universo racional y puramente cognitivo. Ambos, sin embargo, son igual de importantes. ¿Qué nos estamos perdiendo? Nuestro analfabetismo emocional nos impide aprovechar nuestras emociones a nuestro favor, ya que intentamos gestionarlas no para comprenderlas, sino para someterlas, y eso no es posible, de la misma manera que un navegante no puede someter al viento.

La inflación, la guerra, el precio de la electricidad, la permanente tensión política: se diría que el mundo está diseñado para angustiarnos. ¿Cómo debemos afrontar todos estos estímulos?

Una persona angustiada es una persona fácilmente manipulable por cualquiera que le prometa reducir su angustia, por lo que hay un cierto interés por mantener altos los niveles de angustia de la población. Dicho esto, que existe una realidad física en forma de guerra, crisis económica y pandemias es incuestionable; lo cuestionable es que esa sea nuestra única realidad. Cuando ponemos toda nuestra atención en lo feo, triste y negativo que nos rodea, podemos llegar a pensar que el mundo en su conjunto es feo, triste y negativo. Es una visión que nos abruma y ante la que nos sentimos impotentes. Ese es el gran peligro y el gran autoengaño, porque desde esa

posición de víctimas llegamos a la conclusión de que no hay nada que podamos hacer para mejorar nuestro entorno. Cuando una persona empieza a gobernar su atención y se da cuenta de que también hay muchas cosas positivas a su alrededor, recupera la ilusión y aumenta su capacidad para mejorar las negativas.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PUSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Ethic

Fecha de creación
2023/01/29