



## Andrés Martín Asuero

*Experto en Mindfulness (Conciencia Plena) en  
Liderazgo y Reducción de Estrés*

Licenciado en Ciencias por la Univ. de Navarra, Master en Administración de Empresas por la Univ. de Deusto, Diplomado en Gestión Internacional de Empresas por INSEAD de Francia y DEA en Psicología por la Univ. Is. Baleares. Andrés Martín es uno de los máximos expertos en Mindfulness, Reducción de estrés y en sus aplicaciones al Desarrollo personal.

Durante 17 años desarrolló su carrera en empresas internacionales desempeñando distintos cargos directivos y recibiendo en dos ocasiones la medalla de oro de la Cámara de Comercio por su labor como gestor. Posteriormente, buscando una nueva orientación profesional, estudió Reducción de Estrés mediante Mindfulness o Conciencia Plena, en el Centro Médico de la Univ. de Massachusetts (EEUU) obteniendo el grado de profesor en MBSR y siendo el introductor de esta técnica en España. Desde 2004 compagina la docencia y la consultoría con la investigación en Mindfulness y reducción del estrés, por cuyo trabajo recibió el Premio REIDE a la Investigación de la Fundación Kovacs.

Durante 2006 y 2007 puso en práctica con gran éxito sus conocimientos y asesoró al equipo del barco "Desafío Español" en la regata Copa del América de vela en su preparación psicológica, mejorando la cohesión de los miembros y su resiliencia, lo que contribuyó al buen resultado obtenido.

Es miembro de la Society for Organizational Learning del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT), Practitioner del Center for Mindfulness de la Univ. de Massachusetts. Colabora con Escuelas de Negocios (IESE), Universidades (UAB, UB) en investigación así como con Empresas y Hospitales, impartiendo seminarios y cursos a más de mil personas cada año del ámbito Empresarial y Sanitario.

Es autor de dos libros editados por Plataforma editorial, Barcelona. "Con Rumbo Propio" (2008), donde presenta el programa MBSR de reducción de estrés, y "Sabiduría estratégica" (2011), que trata sobre el Mindfulness en el liderazgo, el cambio y el aprendizaje organizativo. También ha elaborado un curso en CDs de audio - "Reducción de Estrés basado en conciencia plena" (Producciones Blau, 2008) usando técnicas contemplativas y yoga para reducir el estrés del trabajo. En el ámbito científico es autor de media docena de estudios publicados sobre reducción de estrés en el ámbito laboral.

Su formación en biología, unido a sus conocimientos sobre el funcionamiento de la mente, su trabajo como investigador y su experiencia en el mundo empresarial le permite conectar con los profesionales, aportando ejemplos relevantes sobre el estrés, sus causas y consecuencias. Sus conferencias ilustran aspectos teóricos a la vez que aportan herramientas prácticas para reducir la tensión emocional y facilitar el auto-conocimiento, buscando una mayor eficacia personal y una vida con sentido.

### TEMAS

- **Reducción de Estrés (MBSR).**
- **Mindfulness en medicina**
- **Toma de Decisiones y Eficacia personal**
- **Liderazgo en momentos de cambio y adversidad.**
- **Aprender del futuro, con el Proceso U**
- **La Confianza, para facilitar la colaboración**

### LIBROS

*Sabiduría estratégica, cambiar y cambiarse creando un futuro mejor, 2011*

*Con Rumbo Propio, disfrutar de la vida sin estrés, 2008*