



Andrés Martín Asuero, preparador psicológico del Desafío, durante una sesión de relajación con la tripulación. / BENITO PAJARES

DE PSICOLOGÍA

El último fichaje del Desafío no navega, es profesor en Reducción de Estrés por la Universidad de Massachussets. Desde hace un mes, la tripulación española medita a sus órdenes para combatir la ansiedad antes de 2007

YOGA ENTRE REGATAS

Puede estresarse una persona que cobra un sueldo muy superior a la media, que trabaja cada día en unas instalaciones de lujo junto al mar y que dedica media tarde a navegar bajo el sol en un velero de última generación? Por lo visto sí. Los tripulantes del Desafío Español no están estresados pero podrían estarlo dentro de nada y para evitarlo el sindicato ha fichado a un preparador psicológico. Andrés Martín Asuero, profesor en Reducción de Estrés por la Universidad de Massachussets y antes ejecutivo en una multinacional, trabaja desde hace un mes con el sindicato para reducir «la ansiedad, la depresión y la hostilidad» de la tripulación, «para aumentar su motivación y mejorar la dinámica del Desafío».

«El equipo se pasa 12 horas al día compartiendo un espacio muy reducido con otras muchas personas, asumiendo diferentes responsabilidades más allá de navegar, con la presión que genera el hecho de tener que ganarse un puesto en la tripulación titular y con la presión añadida de representar al equipo de casa en la Copa América», explica el preparador. La versión del italiano Carlo Castellano, *grinder* del Desafío Español, es más explícita: «Si ya es difícil vivir en pareja, imagínate hacerlo con 50».

El programa que ha contratado el sindicato de Zulueta está vinculado a técnicas budistas, lo creó un tal Jon Kabat-Zinn en 1979 y llega importado de Estados Unidos, donde ya lo utilizaron en su día equipos de la NBA como los Chicago Bulls o Los Ange-

les Lakers o el equipo olímpico estadounidense de remo. Martín se cita un par de días a la semana con la tripulación, los divide en dos grupos y durante casi dos horas realiza con ellos ejercicios de yoga y meditación.

Cómo se mide el estrés

Para medir el malestar psicológico de los tripulantes, Andrés Martín Asuero les somete periódicamente al cuestionario SCL-90R, un listado de 90 síntomas que pueden haber sufrido en las últimas semanas. Entre ellos, los siguientes:

- Dolores de cabeza
- Nerviosismo o agitación interior
- Sensaciones de desmayo o mareo
- Pérdida de deseo o placer sexual
- Impresión de que la mayoría de sus problemas son culpa de los demás
- Dificultad para recordar las cosas
- Preocupaciones por la falta de aseo, descuido o desorganización
- Irritación o enfado
- Dolores en el corazón o en el pecho
- Miedo en espacios abiertos
- Sentirse bajo de energías
- Pensamientos suicidas
- Oír voces que otros no oyen
- Arrebatos de cólera o furia
- Culparse a sí mismo de todo
- Sentirse incapaz
- Dificultad para tomar decisiones
- Tener ganas de romper algo

Desde controlar las sensaciones en el dedo gordo del pie izquierdo a charlas en grupo para agilizar la comunicación en el equipo.

Su intención es proveer a los tripulantes de la «caja de herramientas» necesaria para evitar el estrés. «Aquí hay *estresores* muy fuertes, pero también elementos de protección muy fuertes. Uno de ellos es el ejercicio físico y el otro es la cohesión del equipo y las buenas relaciones humanas. Es impresionante lo bien que se lleva la gente aquí a pesar de lo duro que es convivir en un barco», asegura Martín.

El plan del Desafío pasa por evitar agobios mayores cuando se acerque la recta final de la competición. Por ello, se inició el programa de preparación psicológica en febrero, justo después de las vacaciones de Navidad y a más de un año del inicio de las eliminatorias de la Louis Vuitton Cup. A finales de este mes se hará un primer balance del programa. «La idea es aprovechar el momento actual, que no es de mucha presión, para que cada uno desarrolle su resistencia al estrés y su capacidad para salir fortalecido de las situaciones de crisis».

Los primeros resultados se obtendrán a través de las sesiones conjuntas, de una serie de cuestionarios que hace Andrés Martín y a partir de unas muestras de cortisol, una hormona relacionada con el estrés. Con el programa en cuestión se puede reducir el malestar psicológico en torno a un 40%. Un 40% de agobios que se ahorra el Desafío Español en la carrera para conquistar la Copa América.