

LA ILUSTRACIÓN

IÑAKI CERRAJERÍA



«Debemos vivir, no sólo sobrevivir»

Emilio Duró Empresario y 'coach'

Este experto ofrece hoy pautas para escapar del estrés y no rendirse en el Palacio Europa invitado por el Aula de Cultura EL CORREO y Acción Familiar Euskadi

:: DANIEL GONZÁLEZ

VITORIA. Incertidumbre, tristeza, estrés... Emilio Duró sabe bien cuáles son los enemigos que pueden hacer que una persona acabe tirando la toalla, y por eso desde hace años ofrece una serie de consejos con un claro mensaje. No vale rendirse. Este empresario, que ha formado parte de los consejos de grandes empresas y ahora ofrece su experiencia para ayudar a la gente en su búsqueda de la felicidad, recalca hoy en Vitoria con una conferencia dispuesta a repetir ese mantra a la audiencia. Será la clausura de la 17ª Semana de la Familia organizada por la ONG Acción Familiar Euskadi (AFAE) en colaboración con el Aula de Cultura de EL CORREO, y que tendrá lugar en el auditorio María de Maeztu Palacio Europa a las 19.00 horas.

Viene a Vitoria con su conferencia 'No vale rendirse'. ¿Qué situaciones hacen que la gente se plante tirar la toalla?

—La conferencia intenta dar un mensaje positivo frente a un entorno cambiante y muchas veces hostil, que genera mucho estrés. Por eso a veces deseamos 'tirar la toalla'. Hoy la depresión es una de las primeras causas de mortalidad en el mundo occidental y ha aumentado especialmente en jóvenes entre 15 y 30 años. Y una de las principales causas que conduce a la depresión es el estrés. Creo que vivimos en el mejor de los mundos, con más riquezas y comodidades que nunca, pero nuestra herencia genética de millones de años hace que tengamos miedo frente a los cambios del entorno, nos acordemos de las cosas malas y olvidemos con frecuencia las buenas, tengamos tendencia a valorar lo que nos falta

y a olvidar lo que tenemos, estemos preocupados constantemente por el futuro y el pasado y dejemos de vivir el presente.

—¿Esta sensación de derrota se ha agudizado con la crisis?

—Creo que todos tenemos inseguridad económica ante el futuro. En el pasado la supervivencia estaba muy ligada a los bienes económicos y a tener poder. Hoy no tiene sentido tener miedo a la incertidumbre económica por el futuro, pero nos sigue afectando. Si somos objetivos veremos que, en el mundo occidental, las necesidades económicas de la mayoría de la población están cubiertas y, a menudo, los problemas económicos vienen derivados de crisis emocionales, como la baja autoestima, sensación de derrota, falta de ilusión, enfermedad de un familiar, un divorcio...

—¿De qué forma se manifiesta?

—En una vida tan longeva como la actual nadie es totalmente feliz siempre y todos tenemos crisis personales, económicas, de salud... Su manifestación es a través de tristeza, ansiedad, enfermedades, pérdida de ilusión... Todos tenemos derecho a estar tristes, pero lo peligroso es lo que Eduardo Punset llama 'tristeza maligna y prolongada'. Tenemos un cerebro, que llamamos reptiliano, que se encarga de las funciones 'automáticas' necesarias para sobrevivir y que se expresa a través del cuerpo. El Dr. Claude nos dice que este cerebro prefiere un infarto, un cáncer o una depresión a un estrés que no puede controlar. Que cerca del 80% de las enfermedades son psicosomáticas, la psique hace enfermar al cuerpo.

LAS CLAVES

«Haga una empresa feliz, con gente apasionado y que se implique. El éxito está garantizado»



Emilio Duró. :: MITXEL ATRIO

—¿Cuáles son las consecuencias que puede tener rendirse?

—Cuando perdemos la ilusión y la pasión nos abandonamos, caemos en el escepticismo, nos preocupamos más de un pasado que no se puede cambiar que del presente que depende de nosotros.

—Pero usted anima a seguir peleando, a no dejarse vencer. ¿Cómo se consigue eso?

—Elisabeth Kübbler Ross nos dice que para no dejarse vencer y tener una vida satisfactoria hace falta desarrollar 4 cuadrantes: el físico, el emocional, el racional y el espiritual. Es decir, en una vida de casi 100 años de duración hará falta cuidarse físicamente —hacer deporte y cuidar la alimentación—; tener estabilidad emocional con pareja, amigos, familia...; estudiar y desarrollarse intelectualmente; y, por último, tener un sentido de vida para decirnos cada día 'qué suerte, un día más para...'

Preocuparse del presente

—Las empresas juegan aquí un papel fundamental para evitar que sus trabajadores caigan en esta situación.

—Las empresas saben que las personas optimistas rinden entre el 65 y el 100% más que el resto. El objetivo de la vida es vivir y no solo sobrevivir. Hemos puesto años a la vida y ahora tenemos que poner vida a los años. Es muy simple, haga una empresa feliz, con gente apasionada y que se implique en lo que hace. El éxito está garantizado. Y ya no se trata de trabajar durante toda una vida para tener 15 días de vacaciones y una jubilación feliz. Nuestros hijos desean hacer trabajos en los que puedan desarrollarse, disfrutándolos. Se trata de divertirse con el presente y no estar pensando en un futuro feliz.

«Se trata de divertirnos en el presente y no estar pensando en un futuro feliz»

Printed and distributed by PressReader
PressReader.com • +1 604 278 6604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW