



Andrés Martín-Asuero

Licenciado em Ciências pela Universidade de Navarra, MBA pela Universidade de Deusto, Diplomado em Gestão Internacional pelo INSEAD e Doutor em Psicologia pela Universidade Autónoma de Barcelona.

Durante 16 anos desenvolveu uma carreira em diversas empresas Internacionais como gerente, recebendo duas vezes a medalha de ouro da câmara de comércio. Procurando uma nova orientação profissional, estudou redução de *stress* através da Mindfulness ou Atenção Plena (MBSR) na Universidade de Massachusetts (EUA), Centro Médico obtendo o grau de Professor Certificado.

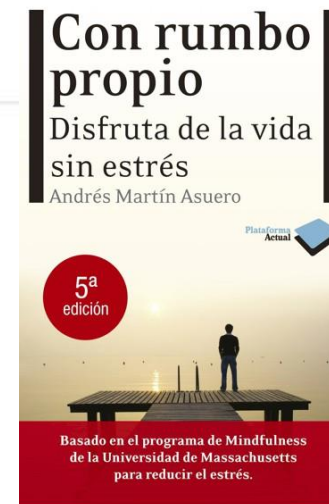
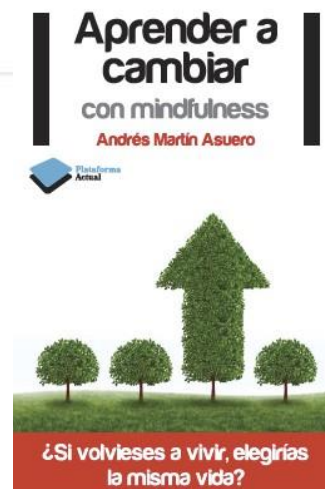
Instrutor do programa MBSR em Espanha, em 2004, sobre o qual realizou várias investigações, pelo qual recebeu o Prémio REIDE da **Fundação Kovacs**.

Contacto : Tlf. 93 201 15 92 / Móvil 629 630 973

E-mail : andres.martin@esmindfulness.com

Website - www.esmindfulness.com

Blog - www.andresmartin.org



Autor dos livros "**Con Rumbo Propio**, disfruta de la vida sin estrés" (2008) e "**Aprender a cambiar con Mindfulness** (2011), (Plataforma ed.), bem como uma meia dúzia de estudos científicos publicados sobre a redução de *stress* na área da saúde.

Fundador do Instituto esMindfulness SL e da rede de profissionais www.esmindfulness.com de profissionais de MBSR em Espanha, que engloba a maioria dos instrutores de Mindfulness. Também é Careholder do HUB Madrid, uma organização para a promoção do empreendedorismo e inovação social.

Especializado em Programas para de Mindfulness para a Redução de *Stress*, Liderança, Aprendizagem Organizacional e Transformação.

Colabora com Empresas, Hospitais e Universidades em investigação e ensino, orientando seminários e conferências a mais de mil pessoas por ano.

Em Espanha realizamos mais de 50 programas de Mindfulness de 24 horas, e 100 versões mais curtas, atingindo um combinado de mais de **5.000 pessoas nos últimos 9 anos.**

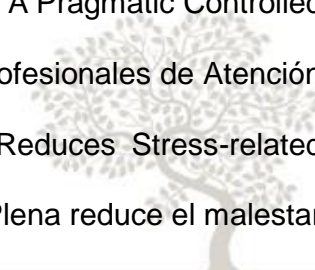
Nos Programas de Liderança, **Mindfulness** traduz-se em vantagens nas seguintes áreas:

- Clareza mental, derivada de uma atenção mais imparcial, melhor tomada de decisão;
- Melhor capacidade de se conectar com os outros, melhorando a confiança e a empatia;
- Melhoria da produtividade resultante do maior foco e concentração;
- Mais criatividade como resultado de uma abordagem menos ameaçadora face os problemas.

Nos programas de prevenção de riscos profissionais, descobrimos que o treino em **Mindfulness** reduz significativamente **o stress ou o sofrimento psíquico em 47%** e os sintomas médicos associados ao *stress* (MSCL). Os participantes exibem também uma maior consciência e importância da sua saúde e a sua capacidade de a influenciar positivamente (Martin et al., 2007, 2010 e 2013).

Referências bibliográficas recentes:

1. Martín y cols (2014). Effectiveness of a Mindfulness Education Programme in Primary Health Care Professionals. A Pragmatic Controlled Trial. *Journal Cont Educ Health Prof*, (en prensa).
2. Martín y cols, (2013). Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness para reducir el Burnout en profesionales de Atención Primaria. *Gaceta Sanitaria*, 27- Vol.27 Núm.6, 521-8.
3. Martín, A. y García de la Banda, G. (2010). The Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-related Psychological Distress in Healthcare Professionals. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2),895-903.
4. Martín, A. y García de la Banda, G. (2007). Las Ventajas de estar Presente: Como el desarrollo de la Atención Plena reduce el malestar psicológico. *Int. J. Clini. Health Psychology*, 7(2), 369-384.



REFERÊNCIAS RECENTES

Instituições Públicas e Docentes

- ❖ ESADE, Univ Ramon Llull, Barcelona
- ❖ IESE, Business School, Barcelona
- ❖ FAD (Fundación de Ayuda a la Drogadicción)
- ❖ Unidad Salud Mental de Badia del Vallés (ICS)
- ❖ Instit. de Investigación en AP Jordi Gol, Barcelona
- ❖ Excmo. Ayuntamiento de Getafe, Madrid
- ❖ Institut Gestalt, Barcelona
- ❖ Máster en Desarrollo personal, Univ Barcelona
- ❖ Fundación EDE, Bilbao
- ❖ Hospital Psiquiátrico, Diputación de Alicante
- ❖ Asociación para el Progreso de la Dirección (APD)*
- ❖ Instituto Oncológico del Vallés, Terrassa (Barc.)
- ❖ Fundación la Caixa, Barcelona
- ❖ Hospitales de Ib-Salut, Baleares *
- ❖ Fundación Kovacs, Mallorca
- ❖ Instituto Catalán de Oncología (ICO), Barcelona.

Empresas

- ❖ Mercedes Benz, Vitoria
- ❖ Novartis *
- ❖ G. Maier (Mondragón Corp. Cooperativa)
- ❖ DSM Coatings, Barcelona
- ❖ ENDESA *
- ❖ Sa Nostra (Caja Ahorros Baleares) *
- ❖ Grupo TUI *
- ❖ Softonic (grupo Intercom), Barcelona
- ❖ Lanxess, Barcelona
- ❖ Europigments, Barcelona
- ❖ Tempe (Grupo Inditex) Alicante
- ❖ Mango, Barcelona
- ❖ Equipo Iberdrola, Copa América, Valencia
- ❖ Training lab, Madrid
- ❖ SuproVox, Guipúzcoa



* Formação realizada em várias localizações