



ENTRENAR PARA APRENDER

Un recorrido inspirador por el blog «Pulgada a Pulgada»

Álvaro Merino



Y uno aprende, después de un tiempo, la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma

Y uno aprende que el amor no significa recostarse y una compañía no significa seguridad y uno empieza a aprender...

Que los besos no son contratos y los regalos no son promesas y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos.

Y uno empieza a construir todos sus caminos en el hoy porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad.

Y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado, hasta el calorcito del sol quema.

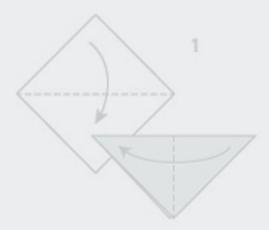
Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende...

Y con cada adiós uno aprende.

Jorge Luis Borges

1 CAMBIO



TU CONQUISTA PERSONAL

La idea es que en estos momentos de adversidad siempre nos encontramos con personas que quieren que suceda algo que cambie las cosas pero que hacen poco para el cambio. Otras personas lo desean con mucho ímpetu y se ponen en marcha aunque sin demasiado éxito, pero las que realmente cambian el status quo son aquellas que provocan que las cosas sucedan.

Esta mañana tenía una reunión con conocidos que debían tomar decisiones drásticas en su compañía para poder sobrevivir a la crisis. No eran precisamente populares las decisiones que debían tomar. Sin embargo son valientes a la hora de provocar una cambio de rumbo para que el nuevo escenario permita salvar a su compañía y por tanto asegure el trabajo de cientos de empleados y facilite la seguridad de sus familias.

Esto me hizo recordar momentos de la vida deportiva de Michael Jordan. En una ocasión en la que Jordan estaba en la cima de su carrera deportiva, reflexionaba sobre la importancia de acertar en la toma de decisiones: «Puedes practicar el tiro ocho horas diarias, pero si la técnica es errónea sólo te convertirás en un individuo que es bueno para tirar mal».

En todas las ocasiones en las que me he encontrado frente a la necesidad de generar un aprendizaje nuevo, antes o después termino llegando a la conclusión de que la única manera de que se produzca ese nuevo aprendizaje es cambiar la manera de mirar las cosas. Esto solo es posible si revisas todo aquello que te limita el aprendizaje y te atreves a mirar de una manera diferente.

Ahora me fijo más en como aprenden los bebés y es tan sencillo como mirar las cosas de siempre con los ojos de un niño. Simplemente mirar. Preguntar o actuar desde una perspectiva distinta permite que cosas que antes eran ciegas a tu vista de repente se hagan visibles.

Jordan tuvo que reinventarse varias veces a lo largo de su vida deportiva, escalonada de éxitos y desencuentros deportivos y personales. Su fuerza partía del reto, del desafío, unas veces externo y otras veces interno, que le llevó a la superación deportiva y personal (que por cierto no deberían ir separadas). En su caso fueron cruciales dos factores de los que podemos extraer muchas enseñanzas: su valentía frente al desafío y la buena elección de sus compañeros de viaje.

Eso sí, el éxito deportivo debe trascender al propio logro puntual con su consecuente dosis de vanidad. Debe enfrentar a la persona, más allá de los aplausos, al desafío de lo desconocido y a la conquista de su autorrealización.

http://www.youtube.com/watch?v=R9PPeM3s_Ps&feature=fvsr

ES MOMENTO DE RENUNCIAR

El descanso nos llena de energía y nos confunde haciéndonos creer que las cosas son más sencillas de lo que luego resultan ser. Y añadir propósitos a los proyectos que ya tenemos nos llena las agendas, nos completa los calendarios y nos agota la energía rápidamente. Y no abandonamos porque no dispongamos de la capacidad para hacer cosas nuevas. Lo hacemos, sencillamente, porque no llegamos a todo.

Los cambios y las transformaciones requieren imprescindiblemente de renuncias donde lo gastado da paso a lo nuevo. Meter más cosas en la mochila nos hace caminar más lento y puede afectar a nuestro estado de ánimo.

Es curioso porque los nuevos proyectos requieren de nosotros una inmunidad al desánimo y sin embargo ya empezamos agotados solo de pensar que es una cosa más a añadir a nuestras tareas. Nos apegamos a aquello que conocemos, que nos es sencillo pero que hace mucho tiempo que no nos aporta nada nuevo. Y entonces entramos en el terreno de los deseos, de las fantasías que nos alejan de poder generar nuevos mundos que explorar.

«No lo intentes, hazlo o no lo hagas pero no lo intentes», dice el maestro Joda a Luke Sykwalker

Renuncia, depura y limpia antes de empezar un nuevo proyecto. Desaprender es renunciar con humildad a lo que sabíamos y que nos pudo ser útil en un momento determinado pero que ya pasó. Desaprender requiere declarar nuestra vulnerabilidad y mostrarnos como eternos principiantes inmunes al desaliento por aprender y explorar nuevas posibilidades.

2 HÁBITOS Y CREENCIAS



LO QUE TE ENCIERRA, TAMBIÉN TE ENTIERRA

Me interesa mucho cómo generar hábitos productivos y desechar aquellos que nos frenan y alimentan nuestros grandes miedos. Rebuscando en Fernando Savater sabía que encontraría alguna clave interesante. Y la encontré en *Ética para Amador*:

«Responsabilidad es saber que cada uno de mis actos me va construyendo, me va definiendo, me va inventando. Al elegir lo que quiero hacer voy transformándome poco a poco. Todas mis decisiones dejan huella en mí mismo antes de dejarla en el mundo que me rodea. Y claro, una vez empleada mi libertad en irme haciendo un rostro ya no puedo quejarme o asustarme de lo que veo en el espejo cuando me miro. Si obro bien cada vez me será más difícil obrar mal (y al revés, por desgracia): por eso lo ideal es ir cogiendo el vicio de vivir bien».

Es revelador cómo existen creencias que son tan limitantes que nos dificultan e incluso nos impiden hacer lo más importante que nos regala nuestra vida: Gozar.

Cuando pensamos que tenemos que ganarnos la vida porque la vida es para quien se la gana, nos olvidamos de disfrutar y gozar de todos aquellos instantes que la vida nos pone delante. Michel de Montaigne lo explica con claridad meridiana: «Hay que retener con todas nuestras uñas y dientes el uso de los placeres de la vida, que los años nos quitan de entre las manos unos después de otros».

Por ese motivo, tener libertad es abrir el abanico de oportunidades. Cuando nos atamos a aquello que no nos aporta libertad reducimos considerablemente las opciones futuras. Por lo tanto, a la hora de elegir, tratemos de optar por aquella decisión que nos abra más posibilidades en el futuro y no por la que nos cierre posibilidades. Quizá en todo esto se basa ese concepto de falsa seguridad que hemos ido aprendiendo con los años.

Optar solo por un camino que creemos seguro y desechar nuevas posibilidades nos deja a merced de las decisiones de otros con respecto a nuestro camino elegido. Si cierran ese camino nos dejan abandonados y sin posibilidad de salir de él. Simplemente

porque no sabemos dónde están los otros caminos ya que solo hemos recorrido un único trayecto toda nuestra vida.

Quizá una de las consecuencias más graves de la crisis venga provocada en gran medida por lo que entendimos por seguridad cuando todo era más sencillo. Y además, conocer tanto un solo camino no nos hace disfrutar y sorprendernos de la variedad de nuevas oportunidades que nos abre la vida.

Lo que te encierra también te entierra.

MAYÚSCULA O MINÚSCULAS

Arturo Pérez Reverte en una entrevista realizada por una famosa locutora dejó una reflexión que me llamó mucho la atención. Hablaba el escritor de cómo en su vida cada vez había menos MAYÚSCULAS que, por el contrario, se iban transformando en minúsculas.

Se refería a cómo con el paso de los años iba entendiendo que los dogmas y las verdades en mayúsculas iban desapareciendo y daban paso a esas minúsculas, en las que entran las infinitas perspectivas que te entrega la vida. Cuántas veces hemos tenido que desdecir nuestras palabras al descubrir una nueva realidad que lo cambiaba todo y por tanto nos cambiaba también a nosotros.

Y es que existen tantos puntos de vista como personas, ya que cada uno, tal y como explica el coaching ontológico, somos un observador único del mundo.

http://www.youtube.com/watch?v=JZz9BJjdWe

http://www.youtube.com/watch?v=IPaFWFvwDIw

Pero también es cierto que esas MAYÚSCULAS que siempre perduran con el paso del tiempo, lo hacen porque siempre fueron las semillas de nuestra esencia, lo que se robustece en la adversidad, en la dificultad

Escuchando a Pérez Reverte, iba enlazando con la idea de cómo cuando alguien o algo agrede a mis MAYÚSCULAS es cuando provoca en mi un comportamiento donde el enfado es la emoción primaria.

Incluso dentro de mis MAYÚSCULAS más marcadas siempre tendrán cabida las minúsculas que las enriquecen, que me permiten observar lo más valioso de mi identidad desde las múltiples, si no infinitas, perspectivas.

Me quedo con la idea de que las minúsculas enriquecen, ya que nos invitan a entender las cosas desde prismas muy diferentes a los nuestros. Sé que da miedo aceptar que las MAYÚSCULAS que cada uno ha ido fortaleciendo a lo largo de la vida puedan desmoronarse al adentrarnos en un viaje interior en el que apostamos por alcanzar nuestra mejor versión.

Nos enseñan a construir MAYÚSCULAS que nos hagan fuertes y a desechar minúsculas que nos hacen vulnerables. Pero, ¿aún no hemos entendido que la vulnerabilidad nos abre la puerta del aprendizaje?, ¿no somos capaces de mostrarnos vulnerables ante lo desconocido para emprender, como principiantes, nuevos caminos? Las excesivas MAYÚSCULAS nos hacen intransigentes, intolerantes y empobrecen nuestra visión del mundo. Emborronan nuestros mapas y nos ponen obstáculos para seguir aprendiendo.

De nuevo aparece el poder de lo minúsculo, el valor de lo pequeño, la grandeza de atreverse a pasar a minúsculas lo que alguna vez escribimos en mayúscula.

3 MIRADA INTERIOR Y CRECIMIENTO PERSONAL



COACH EPICTETO: UN MANUAL DE VIDA

Epicteto reflexionó sobre la importancia del tipo de persona en la que nos convertimos y la clase de vida que llevamos. Curiosamente Epicteto, lejos de estar preocupado por la búsqueda de la perfección moral (como era el caso de muchos filósofos de su época), enfatizaba constantemente en el progreso moral.

Cuando desde el ámbito del coaching hacemos referencia a dar más valor al proceso que al resultado deberíamos estudiar la aportación de este genial filosofo. El concepto de la buena vida según él, se basaba en pasar a la acción, en manejar el autocontrol y en aprender a pensar con claridad sobre uno mismo y sobre sus relaciones con los demás. Además, nos deja numerosas reflexiones sobre los aspectos más importantes de nuestra vida en muchas de sus diatribas recogidas por su discípulo Flavio Arriano. Algunas de las que más me han llamado la atención son las siguientes:

Primero descubre lo que quieres ser, después haz lo que tengas que hacer. Piensa y actúa. Reflexiona, escucha y descubre. Solo cuando uno descubre por sí mismo es capaz de ponerse en marcha con alto compromiso y motivación. Pero para eso, muchas veces hay que ir más despacio o incluso parar.

Saber lo que puedes controlar y lo que no. Pues mira por donde la base de muchos de los textos actuales se basan en recordarnos esto. ¿Dónde ponemos el foco?, ¿dónde invertimos o malgastamos los esfuerzos que hacemos a diario?

Los acontecimientos no nos hacen daño, pero nuestra visión de los mismos nos lo puede hacer. Los acontecimientos no poseen capacidad de hacer daño, sino el valor que nosotros les damos. Eso sí que nos daña. Esa libertad para decidir nuestra actitud, sobre la que reflexionaría Víctor Frankl mientras resistía en campos de concentración nazis, es el pilar fundamental sobre la que se sustenta el desarrollo del potencial humano.

Ni vergüenza ni culpa. Me quedo con esta por lo que me toca. Dos sentimientos a los que Epicteto no daba valor. No sirven de nada y no nos llevan a ningún aprendizaje positivo.

EL TRIUNFO DE LA SERENIDAD

Todo se mueve a gran velocidad a nuestro alrededor. Pocas cosas perduran y la inmediatez se apodera de los resultados, objetivos y estrategias. Casi parece mentira como lo aprendido deja de tener validez poco después de haber sido interiorizado.

Toni Nadal en su libro Todo se puede entrenar cita al filósofo Johannes Hirschberger: «...quien solo vive en su propio tiempo es fácilmente víctima de la moda (...), carece de experiencia intelectual y sucumbe a lo que es solo de actualidad, capaz sí de cautivar, pero carente de permanencia».

Una sociedad que estimula la conexión las 24 horas del día, los 7 días de la semana, estimula la irritabilidad, vuelve irascible el comportamiento social y acentúa la impaciencia frente al devenir natural de las cosas.

Y en medio de toda esta vorágine, emerge una de las competencias imprescindibles para tener éxito y que, sin embargo, menos valor le otorgamos por ser la antítesis de la sociedad actual: la serenidad.

Lo fácil es sucumbir con comportamientos incontrolados cuando un entorno tan complejo nos lo pone en bandeja. Es la manera en la que el temperamento derrota al carácter. Sin embargo, lo contrario y más eficiente es mantener la calma en situaciones de alta presión. Apostar por la serenidad cuando la tormenta augura situaciones difíciles. La serenidad pertenece al territorio entrenable del carácter, y en un entorno tan veloz, su entrenamiento parece ir contra natura.

La serenidad permite regular correctamente la emocionalidad no placentera, enriqueciendo la consciencia y el domino de los estados de ánimo. La serenidad genera el sano optimismo que facilita centrarse antes en las oportunidades que en las limitaciones.

La serenidad ayuda a simplificar porque permite poner foco en lo realmente importante, desprendiendo lo innecesario aunque sea más atractivo, más actual aunque menos perdurable.

La serenidad cambia intensidad por conexión. La intensidad de hacer por hacer y de experimentar sin argumento contiene muchas dosis de miedo, que nos desconecta de nosotros mismos. No por experimentar aprendemos. Lo hacemos cuando ponemos consciencia en ello. Es mejor experimentar adecuadamente que experimentar mucho si se hace de manera inconsciente.

Los profesionales que mejor demuestran su serenidad no siempre son entendidos. Y en el deporte esto aún es más notorio.

Víctor Sánchez del Amo ha liderado durante más de dos meses un proyecto y un equipo, el Deportivo de la Coruña, abocado al descenso, con un calendario de partidos que auguraba pocas alegrías. Víctor ha liderado con la serenidad inquebrantable de un gran profesional. En una competición que dura 3420 minutos, su equipo necesito 3404 para conseguir su objetivo. 14 minutos antes de que todo terminara, su apuesta y la de su equipo dio sus frutos.

De Víctor se pueden resaltar muchas virtudes pero, por encima de todas, destaca la serenidad rodeada de la incertidumbre, complejidad, volatilidad y ambigüedad de su profesión. Víctor se ha hecho mayor, ha dado un salto hacia arriba apostando por la humildad del eterno aprendiz que esconde al sereno maestro. Y solo es el principio.

4 PERSEGUIR METAS



LA VIDA Y EL JARDÍN

Nuestra vida es semejante a un jardín en el que los únicos jardineros somos nosotros.

En este jardín tenemos plantas de todos los tipos: plantas de trabajo, plantas de familia, de nuestros hobbies, etc.

¿Están todas las plantas igual de cuidadas?, ¿todas necesitan el mismo cuidado?, ¿qué número de plantas es el adecuado? Quizás si tenemos demasiadas no podamos atenderlas como debemos y algunas se pueden poner mustias y morir. Sin embargo, si tenemos pocas podemos quedarnos con un jardín demasiado pobre si las inclemencias del tiempo nos las estropean.

Además de nuestras plantas, en el jardín también existen semillas que nosotros hemos plantado. Las semillas son nuestros objetivos. ¿Por qué hemos sembrado estas semillas y no otras?, ¿son las semillas que queríamos sembrar o, por el contrario, las hemos sembrado porque hemos visto que nuestro vecino así lo había hecho y habían florecido?

Las semillas, como los objetivos, deben estar bien sembrados y sobre todo requieren que les demos tiempo. Algunos jardineros, impacientes por no ver las flores rápidamente, se dedican a seguir plantado semillas por si estas nuevas florecen más rápido.

Un buen jardinero es paciente. Muchas veces, cuando vemos crecer la planta que hemos sembrado, empiezan a aparecer las dudas de si realmente esa planta es la que habíamos plantado o no. No tiene el color, ni la forma que nosotros habíamos pensado. Dábamos por hecho que la planta aún joven debía parecerse a la planta madura que deseamos tener. Pero casi nunca es así. La planta sufre cambios hasta llegar a la etapa adulta y por eso hay que cuidarla y confiar en que, poco a poco, vaya desarrollando su aspecto final.

Con los objetivos nos ocurre algo muy parecido. Deseamos alcanzarlos ya, casi sin abonarlos, y sin apenas regarlos. Solo estamos satisfechos cuando tenemos la planta totalmente desarrollada. Y sin embargo, donde debemos poner nuestro foco es en el proceso que la planta sigue hasta convertirse en lo que esperábamos. Lo importante

no es llegar a la cima de la montaña sino disfrutar del camino. El alivio de llegar a la cima lo solemos confundir con la felicidad.

Además, siempre ocurre que en nuestro jardín crecen malas hierbas al lado de nuestras semillas. Hay jardineros que dedican todo su tiempo a arrancar las malas hierbas y no a cuidar de sus plantas. En todos los jardines hay malas hierbas, lo importante radica en si dedicas más tiempo a arrancar malas hierbas o a cuidar tus plantas.

ENTENDER LA VIDA COMO UNA EXPEDICIÓN

La esencia de una expedición nace del deseo por descubrir, del reto de alcanzar metas antes no conseguidas o de llegar a hacer algo de una manera diferente a como antes se había conseguido.

Shackleton, Amundsen, Livingstone, Hillary son unos pocos de esos grandes expedicionarios que inspiraron a muchos y abrieron camino a nuevas gestas.

Si algo tienen en común todos ellos fue que tuvieron un comportamiento de expedición a lo largo de sus vidas. Esos comportamientos que de manera repetida dieron paso a hábitos de expedición, pueden servirnos como ejemplo para tratar de incorporar ese espíritu a nuestras vidas cotidianas ya sea en nuestro desempeño profesional como en cualquier otro ámbito. Detrás de cada persona puede encontrarse un héroe cotidiano.

¿Qué claves hay detrás de las grandes expediciones? ¿Qué podemos aprender de ello?

Definir una visión estimulante y marcarse metas cada día. La visión estimulante es la que nos permite avanzar cuando el día a día no nos resulta agradable ni reconfortante. Toda visión estimulante se tangibiliza cuando tenemos metas intermedias, pequeños grandes quick wins que refuerzan y dan sentido al proyecto.

Ser valiente y prudente para avanzar con determinación. El espíritu de la expedición es la de avanzar siempre. En ocasiones, si el terreno es favorable el avance es más rápido pero en otros momentos, unos pocos metros ya son un éxito. Combinar valentía y prudencia es lo que permite colocarnos en entornos de aprendizaje estimulantes sorteando la comodidad y riesgo imprudente. Valentía y prudencia pertenecen a la familia del miedo sano. Ser valiente consiste en ser capaz de gestionar el miedo, enfrentarlo y superarlo. Ser prudente es lo que nos ha permitido sobrevivir como especie.

Planificar para ser ágil y flexible. Anticipar, prevenir, diseñar y tener la flexibilidad necesaria para cambiar cuando las condiciones lo exijan. Improvisar sobre algo planificado puede generar oportunidades de éxito. Improvisar sobre lo improvisado es garantía de derrota.

Planificar facilita poner el foco en aquello que está bajo control y de esta manera eliminar lo superfluo e innecesario permitiendo avanzar con agilidad sin cargas pesadas que ralenticen y dificulten el avance cuando más complicado se pone el camino.

No abandonar, porque siempre puede existir una alternativa. Cuando las cosas se ponen difíciles es cuando más se pone en juego nuestra creatividad. En las situaciones en las que menos recursos tenemos, más adverso es un entorno y más incomodos nos encontramos es donde suele aparecer nuestra capacidad para encontrar soluciones creativas. El primer abandono que hacemos es el más complicado. Después, abandonar se convierte en un hábito que automáticamente nos lleva a rendirnos con facilidad.

Lo que se vive en una expedición se aprende para siempre. Una expedición es una experiencia de vida que genera aprendizajes que nunca se olvidarán. Y es que la expedición es pura emocionalidad. De la misma manera, en nuestras vidas profesionales y personales podemos llegar a encontrar ese espíritu. No todos los días vives grandes aventuras pero cada día es una pequeña aventura que afrontar.

5 OPTIMISMO Y FELICIDAD



JUGAR ES UN ASUNTO MUY SERIO

«Deja de jugar que esto ya va en serio». Con esta frase tan demoledora se termina de un plumazo gran parte de las posibilidades que tenemos de enriquecernos, de manera gratuita, del aprendizaje más valioso y duradero del que dispone el ser humano: el aprendizaje vivencial a través del juego.

Una de las acepciones aprobadas por la Real Academia de la lengua española a la palabra jugar es la de arriesgar y aventurar. Y al fin y al cabo son las dos palabras que mejor encajan con el desarrollo personal.

Si en el mundo laboral nos peleamos por encontrar personas valientes que asuman riesgos y se embarquen en aventuras inciertas, ¿por qué no indagamos en saber si esas personas fueron niños que jugaron durante mucho tiempo?, ¿o incluso adultos que no han dejado de jugar?

Y si esto es así, ¿cuál es el motivo por el que dejamos de jugar?, ¿qué valor le hemos dado al juego para limitarlo tan solo a una edad temprana y desprenderle de la importancia vital que posee para el aprendizaje?

https://www.youtube.com/watch?v=0UQzz7Dwuvk

«La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con la que jugaba cuando era niño» Friedrich Nietzche

El poder del juego es infinito para la madurez del niño. En el juego se disfruta, de la misma manera que aparecen las frustraciones imprescindibles para madurar. Los niños aprenden a innovar, a competir, a mejorar los resultados de juegos anteriores, a probar sin miedo a equivocarse, a colaborar y cooperar con los demás.

El juego es el contexto en el que las cosas suceden y donde todos los que hemos dedicado mucho tiempo a jugar, hemos aprendido a gestionar conflictos, a regular nuestras emociones, a aceptar la derrota como algo natural y a entender que al día siguiente tendríamos una nueva oportunidad porque lo de ayer ya pasó. También es

en el juego donde decidimos elegir o ser elegidos por otros, y donde aprendemos que no necesitamos nada más allá que el poder de nuestra imaginación.

Los niños no quieren abandonar los juegos pero, sin embargo, son arrancados de este contexto donde han crecido para meterles en un lugar donde jugar es perder el tiempo.

https://www.youtube.com/watch?v=Q7kBpPfAzr8

«El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le hará mucha falta» Pablo Neruda

No podemos permitirnos el lujo de perder esa chispa que es inherente al juego. Esa chispa que nos favorece ver el mundo con unos ojos más optimistas, más desafiantes y retadores. El juego nos regala el poder del aquí y del ahora.

Aquellos adultos que no son capaces de ver el poder del juego, es porque dejaron de jugar demasiado pronto. La sensación de fluidez tiene mucho que ver con el estado en el que te encuentras cuando estás jugando. Si fluir se acerca al concepto de felicidad, entonces alguna relación entre juego y felicidad debe de haber.

Si un niño es feliz jugando, ¿no será que los adultos deberíamos buscar esos momentos de felicidad en los entornos donde el juego es una actitud poderosa?

Me niego a ver la vida como algo diferente a un juego donde me permito la posibilidad de intentarlo cada día una vez más.

SER EL MEJOR TE ROBA LA FELICIDAD

https://www.youtube.com/watch?v=ad69c1Sv2cU

¿Qué significa ser el mejor? ¿Cuál es su lado oscuro? ¿Para qué quiero ser mejor que otros? ¿Qué beneficio me aporta?

En un mundo tan competitivo como en el que vivimos, entender el éxito como llegar a ser el mejor es tan peligroso como enemigo de la felicidad.

https://alvaromerinojimenez.wordpress.com/2014/12/22/el-exito-y-la-felicidad/

Lo que más me impacta del estilo del entrenador de fútbol argentino Marcelo Bielsa es la importancia que le da a que sus jugadores decidan por sí mismos, la invitación que les hace a que se cuestionen qué es el éxito para cada uno de ellos. Seguramente que muchos de ellos están lejos aún de poder hacer una lectura adecuada de las palabras de su entrenador. No importa, porque llegado el momento adecuado, aquellas palabras cobrarán sentido.

Cuando basamos nuestro éxito en *«ser más que»*, en *«tener más qué»*, en *«ganar más que»* nos alejamos irremediablemente de la felicidad, entendida como alcanzar la mejor versión de nosotros mismos. Si el éxito lo medimos en función de la comparación, estaremos irremediablemente en manos de la aprobación de otros, no permitiendo valorar por nosotros mismos y en su justa medida, nuestros progresos.

¿Qué sacrifico para ser el mejor? ¿A qué no estoy dispuesto a renunciar? ¿Dónde están esos límites que no debo pasar? Quizá estas sean algunas de las preguntas importantes que necesitamos hacernos cuando buscamos el éxito.

Recibimos muchos inputs relacionados con el éxito y muy pocos con las renuncias que debemos hacer, los límites que no se pueden traspasar y las consecuencias que supone negociar tus valores más primarios. Está más que demostrado que el éxito vinculado a un ranking y alejado del autoconocimiento y la gestión de uno mismo es la antítesis de la felicidad. Cada éxito logrado supedita la felicidad al nuevo objetivo marcado. Esa frenética carrera hacia un lugar casi inalcanzable dificulta disfrutar de lo verdaderamente importante.

Creo más en un éxito basado en desafiarte continuamente para mejorar y buscar tus límites, apoyándote en un trabajo serio de conocimiento personal. Y eso requiere de tiempo y coraje para enfrentarte a lo que no te gusta de ti mismo para elaborar una correcta fotografía de tus imperfecciones, darles la bienvenida y aceptarlas y quererlas. No es sencillo.

Tener éxito enfocando hacia fuera y no mirando hacia dentro trae sus consecuencias. Es curioso como utilizamos el verbo «tener» para hablar del éxito y en cambio utilizamos el «ser» para hablar de la felicidad. El lenguaje nunca es inocente y nos advierte de la fragilidad de la posesión y de cómo el éxito puede convertirse en un ladrón interior que nos robe el «ser».

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



¿DE QUÉ NOS HABLAN LAS EMOCIONES?

Durante muchos años las emociones han sido apartadas de nuestro pensamiento por ser consideradas estériles para la razón e incluso nocivas. En palabras del profesor Leslie Greenberg la naturaleza nos ha dotado de un sistema emocional como una ventaja adaptativa. Seguramente una de las funciones principales de las emociones es la relacionada con la adaptación al medio en el que vivimos. Las emociones nos preparan para la acción, nos informan si las cosas van bien o mal, así como del estado de nuestras relaciones. ¿Te habías dado cuenta de ello?

Las emociones son fundamentales para generar aprendizajes así como para tomar decisiones. El cerebro es incapaz de recordar el 100% de todo lo que vive y es gracias a las emociones que recuerda unos sucesos antes que otros.

Quizá este video pueda ilustrarte más aún:

http://www.youtube.com/watch?v=-ptPkL0jNqo

De lo que nos habla el enfado es de que alguno de nuestros límites han sido rebasados o que no estamos recibiendo aquello que queremos o necesitamos. ¿Has pensado que esos límites bien pueden estar relacionados con tus valores más primarios? ¿Has pensado que tus reacciones más coléricas, tus perdidas de autorregulación emocional son provocadas cuando alguien o algo trasgrede lo más valioso de tu esencia?

El miedo por su parte, nos informa de una situación de peligro. Sin duda nos está preparando para la lucha o para la huida.

La tristeza nos da información relacionada con una pérdida importante así como que la necesidad de afecto y de amor no está suficientemente atendida. Nos prepara para disminuir nuestro ritmo vital y de esta manera asimilar la perdida.

La sorpresa nos dice que hay algo nuevo que merece la pena ser investigado.

El asco nos habla de que lo que estamos experimentado es malo para nosotros y nos prepara para alejar de nuestra vida lo que nos produce desagrado. No solo lo relacionamos con el estado no saludable de alimentos. En muchos casos el asco aparece cuando vemos, por ejemplo, escenas de violencia desmedida o conocemos casos de abusos de menores.

La alegría nos informa de que hemos alcanzado una meta y nos prepara para la celebración. Sin duda, cuando estamos en el contexto adecuado la alegría nos aporta claves relacionadas con la importancia de sentir que en ese espacio podemos seguir indagando en la búsqueda de nuestro talento. Cuándo estás alegre haciendo algo y lo haces con alegría es porque estás en el sitio adecuado.

LA ECONOMIA DE LA CARICIAS Y LA EMPRESA

Claude Steiner elaboró la teoría denominada «economía de las caricias» apoyado tanto en sus observaciones clínicas como en el legado de su maestro Eric Berne. Estas «unidades de contacto» ya sean verbales, táctiles, escritas o gestuales se denominan "caricias" que son definidas por el propio Berne como «cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro» o dicho de otro modo, es cualquier estímulo social dirigido de un ser vivo a otro y que reconoce la existencia de este.

En su libro *«Los guiones que vivimos»* explica como las caricias son imprescindibles para sobrevivir y si no las recibimos ponemos en marcha mecanismos instintivos que nos llevan a demandarlas a cualquier precio.

Llegado este punto preferimos recibir *«caricias negativas»* antes que no recibir ninguna caricia. Esto nos lleva a preferir el grito a la indiferencia.

En el caso de los niños, les puede llevar a rebelarse simplemente porque necesitan que sus padres les pongan límites ya que de esa manera se sentirán protegidos y atendidos. Pero también pueden optar por ser obedientes, ordenados y respetuosos para obtener estas caricias que le llevarán a sentirse muy bien cuando hacen lo que quieren o esperan los demás.

Y cuando llegamos a adultos y entramos en los entornos laborales, la ley de las caricias y, desgraciadamente, la ley de la escasez de las caricias es el denominador común en muchas de las relaciones profesionales:

- No des las caricias positivas que corresponden, ya que «no se van a esforzar más si les felicitamos», «que cumpla con su obligación que para eso le pagan», «hay cosas más importantes que estar diciendo tonterías».
- No aceptes las caricias positivas que mereces ya que «eres vanidoso» o «eres de perfil bajo».

- Ni se te ocurra pedir las caricias que necesites ya que *«tienes que ser fuerte y no necesitar de nadie»* y *«pueden usarlo contra ti en cualquier momento»*.
- Por supuesto no te des caricias a ti mismo, puede ser que te sientas superior y te conviertas en un ser vanidoso y narcisista.
 La ley de la escasez de caricias la hemos respetado tanto y nos la hemos creído tanto, que resulta difícil cumplir con todo lo contrario: la abundancia de las caricias.

Y es que con las caricias positivas hay que actuar dándolas cuando corresponde, aceptándolas cuando las mereces, pidiendo las que necesites, dándotelas a ti mismo y nunca recogiendo aquellas caricias destructoras que algunos tratarán de lanzarte.

Que tus caricias sean incondicionales y en su justa medida, que sean espontaneas y auténticas y no rutinarias y mecánicas, que sean personalizadas, adecuadas y bien argumentadas.

¿Te das cuenta que solo las personas que se valoran a sí mismas son las que dan a los demás caricias positivas verdaderas?

7 TALENTO Y ENTRENAMIENTO



LA FÓRMULA DEL TALENTO

Cuando hablamos de talento relacionamos este término con un don innato caído del cielo. Tienes o no tienes. Esta mirada solamente nos lleva a no responsabilizarnos del potencial que tenemos. Si tengo poco talento es una pena porque no puedo hacer nada y si tengo mucho puedo vivir de las rentas.

Todos los que nos dedicamos al mundo del deporte sabemos que esto es radicalmente falso. Lo que tradicionalmente todos denominamos talento tan solo es la capacidad innata que traemos de serie. Algo que más que divino es lo que nuestros padres nos han entregado con mucho amor.

Hablar de talento es ir mucho más allá de la capacidad innata con la que nacemos. Además lo innato es imposible de modificar. Tener más o menos capacidad no depende de nosotros. Por lo tanto no merece la pena prestarle demasiada atención.

Lo que realmente permite que esa capacidad pueda llegar a ser un talento sobresaliente depende de otros dos factores en los que en mayor o menor medida sí que podemos influir. Ahí es donde podemos poner nuestro foco de acción.

El primer factor es lo que llamamos entrenamiento o compromiso. Es el factor actitudinal. Aquí es donde podemos siempre intervenir ya que tan solo depende de nosotros. De nada sirve tener una capacidad elevada si el compromiso es cercano a cero. Todo factor multiplicado por cero va a acercarnos cada vez más al cero. Por lo tanto si consideramos el talento como una multiplicación, el factor capacidad será siempre fijo y el factor compromiso será el que podemos elevar o disminuir según sea nuestra actitud.

Existen muchos ejemplos de grandes deportistas sin una capacidad elevada que gracias a su actitud han sido capaces de elevar su talento más allá de sus propias expectativas. De igual manera todos conocemos ejemplos de otros deportistas con alta capacidad que nunca apostaron por su compromiso y se quedaron como eternas promesas.

Pero existe un tercer factor que es vital en esta fórmula, un ingrediente básico que muchas veces olvidamos. Y estoy hablando de

conseguir el contexto adecuado para que el talento pueda desarrollarse. De nada sirve que mi capacidad y mi compromiso sean elevados si no estoy en el lugar adecuado para que esto suceda. De nada sirve tener gran capacidad para nadar y solo poder entrenar en una piscina de recreo.

Necesito tener las condiciones necesarias para poder explotar mi talento.

¿CUECES O ENRIQUECES?

Cuando piensas en personas que sirven como modelos inspiradores, te das cuenta que una de las claves diferenciadoras con respecto a otras muchas, reside en esta diferencia entre cocer y enriquecer.

Cuece quien tiene prisa, quien quiere satisfacer su necesidad más primaria y quien responde a lo táctico sin mirar más allá. Y claro, cuando tan solo cueces corres el riesgo de que lo que has preparado resulte soso, insulso y comida basura que no tiene ningún beneficio para tu salud, más allá de saciar tu hambre en un momento puntual. Además, cuando algo te sale mal así, recurres a los condimentos y las salsas que tratan de dar un aspecto y un sabor que terminan distorsionando la materia prima que has utilizado.

Sin embargo, quien enriquece emplea el tiempo necesario para elaborar una receta que va mejorando día a día. Ante todo le pone cariño a lo que hace, dedica tiempo a buscar la mejor materia prima que esté a su alcance aunque para eso deba recorrer más distancia para encontrarla. Sabe que la materia prima es la base de una buena receta y que la manera de cocinarla, junto con los condimentos adecuados y el ritmo de preparación, son la clave del éxito. Ni muy rápido ni demasiado lento, sino al ritmo adecuado en cada momento.

La materia prima es nuestro talento, la base de nuestro proyecto, lo más valioso y lo que marca la diferencia. Pero si nuestro talento no se condimenta y se enriquece terminará siendo otro menú de fast food que terminará siendo engullido por otros muchos de manera rápida porque no hay tiempo para saborearlo.

Enriquecer es un arte y el arte lleva tiempo. Cuando alguien enriquece no lo hace movido por el ansia de comer, sino por la experiencia posterior que deriva del tiempo empleado en su preparación.

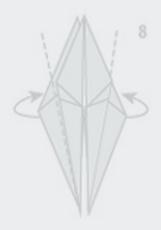
Quien enriquece sabe igualmente de la importancia que tiene la presentación de un plato. El plato final debe ser compacto: una excelente presentación, con la textura, el sabor y el aroma que nos transporten al cariño y al cuidado con el que se ha tratado la materia prima.

Quien cuece lo hace para un consumo propio (no hay tiempo que per-

der) pero quien enriquece lo hace para que otros también se beneficien del resultado.

No hay mayor aspiración para nuestro talento que compartirlo para enriquecerlo.

8 AFÁN DE SUPERACIÓN, RESILIENCIA, CONSTANCIA



KAIZEN

Kaizen es una palabra japonesa que se puede entender como *«mejora continua»* y que la expresión *«¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy!»* resume a la perfección.

Para muchos autores la definición se basa en que la palabra Kaizen es una derivación de dos ideogramas japoneses que significan: KAI = Cambio y ZEN = Bueno (para mejorar). De este concepto se deriva la idea de no pasar nunca un día sin haber hecho alguna pequeña mejora.

El sumo es el deporte nacional japonés. En cada competición, además del vencedor, se entregan 3 premios más que recompensan la habilidad de un deportista, el desempeño y el espíritu de pelea. Este último premio se otorga a aquel deportista que, independientemente del resultado final que haya obtenido, demuestra que ha peleado de manera excepcional durante el tiempo que dura la competición. Estos premios valoran el proceso por encima del resultado. Y es que el kaizen habla de la excelencia por encima de la exigencia. Practicar el kaizen nos permite disfrutar del esfuerzo del camino, sin olvidarnos de nuestras metas, pero poniéndole presente a nuestras acciones: aquí y ahora.

«Cuanto más simple y sencillo mejor»

Esta filosofía pone el foco en los pequeños detalles que hacen que, de manera invisible, generemos grandes cambios. Pero para ello es necesario detectar las áreas en las que está dividida nuestra vida ya que esto nos permite abordarla de manera más sencilla. A la sencillez se accede después de mucho entrenamiento. La excelencia tiene mucho que ver con la sencillez.

Una de las claves del kaizen es el movimiento. Romper con el sedentarismo de nuestras vidas. La OMS (Organización mundial de la Salud) alerta de los problemas que se derivan del sedentarismo y lo sitúa como el cuatro factor de riesgo de mortalidad global con 3,2 millones de muertes anuales. Y si bien esto nos habla de lo físico, ¿qué ocurre con nuestro sedentarismo emocional?, ¿qué sucede cuando no entrenamos nuestra capacidad de mejora continua?

«Si te parece que tienes todo bajo control ... tal vez se debe a que no estás corriendo todo lo que podrías» Mario Andretti, ex piloto de Fórmula 1.

El kaizen es la lucha contra la resignación física y emocional que los seres humanos podemos llegar a tener frente al futuro. Por tanto, es una herramienta para combatir el miedo a vivir.

No aprendemos nada de repente sino que lo hacemos a base de pequeños avances. Así como un niño consigue andar después de muchos intentos, los adultos somos capaces de mejorar día a día gracias a pequeñas acciones que nos permiten alcanzar metas.

¿Qué tiempo te has dedicado hoy solamente a ti? ¿Cuánto tiempo dedicas a tu kaizen? ¿Qué mejoras has introducido en tu día a día? ¿Qué pequeña acción sencilla vas a hacer hoy para mejorar alguno de los ámbitos de tu vida?

QUIEN RESISTE, GANA

«Tener la certeza de que vas a perder no es razón suficiente para no luchar con convicción hasta el final» Toni Nadal

Todos nacemos con un tipo de temperamento concreto. Forma parte de nuestra personalidad, es innato, heredado y poco variable. Sin embargo otro componente de nuestra personalidad es el carácter. Al contrario del temperamento, es adquirido y sometido a la educación y al aprendizaje.

En lugar de hablar de formar el carácter, me gusta pensar que resulta más adecuado hablar de forjar el carácter ya que es la manera de vincularlo con la adversidad. Un carácter maduro y sólido solo es posible construirlo aceptando que la vida está llena de obstáculos con los que no se negocia. Decía Winston Churchill que con los problemas no se pacta. O los vences o te vencen. Y así es, y no de otra manera, como se forja el carácter.

El carácter se forja navegando en la incomodidad que el maestro regala generosamente al aprendiz para que sea capaz de responsabilizarse de lo que le sucede.

Y si sabemos esto, ¿qué nos lleva a no entrenarlo? Una sociedad acomodada, con una creciente cultura de la inmediatez no parece que sea el contexto más favorable para comprender que lo que más valoramos siempre es aquello que conseguimos con esfuerzo. Lo que nos hace estar más orgulloso de nosotros mismos tiene más que ver con lo que somos capaces de conseguir con nuestro entrenamiento que con lo que nos es regalado genéticamente.

Sin duda alguna, como en tantas ocasiones, no podemos esperar a la edad adulta para entrenar el carácter. Es demasiado tarde. Tendríamos que acompañar a las personas desde la infancia a convivir con la incomodidad. A mayor comodidad es más fácil perder la atención. Solo cuando estamos incomodos es cuando necesitamos estar más enfocados en lo que queremos conseguir. La comodidad relaja y descuida los objetivos.

Dice Toni Nadal de su pupilo Rafa que es el tenista que más partidos

ha ganado jugando mal. Y eso se debe a cómo ha forjado su carácter a lo largo de su vida deportiva. Un carácter que le impide dar por perdido un partido.

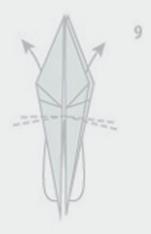
Trabajando hasta la extenuación el carácter impediremos que aquellos automatismos nada favorables de nuestro temperamento se hagan con el control de nuestras respuestas.

En la adversidad siempre existirán aspectos que podemos controlar y otros que, hagamos lo que hagamos, será imposible controlarlos. Frente a lo que podemos controlar, será imprescindible trabajar permanentemente la responsabilidad individual persiguiendo hasta el final los objetivos y proyectos que nos hayamos marcado.

Sin embargo, ¿qué hacer con lo que no podemos controlar? Es sencillo: aguantar, resistir porque finalmente quien resiste, gana.

El carácter se demuestra cuando somos capaces de aguantar las situaciones que no controlamos pero en las que persistimos con tenacidad infinita, y cuando no culpamos a las circunstancias de los resultados que siendo nuestros, no nos gustan.

9 APRENDIZAJE



UN NUEVO RETO ACADÉMICO

Siempre que comienzan las clases en la universidad me dedico a revisar los contenidos que quiero compartir con mis alumnos y creo que uno de los grandes objetivos que me planteo cumplir al final de mi asignatura va muy relacionado con ayudarles a descubrir la magia del autoliderazgo.

Me encantaría que recogieran algunas de las ideas fundamentales que son inherentes a nuestro liderazgo personal, tales como ser capaces de entender que podemos esperar a que alguien se preocupe por nosotros o podemos ser nosotros los que demos el paso de ocuparnos de los demás. Que podemos desear y esperar que alguien nos ilusione con un proyecto o, por el contrario, podemos poner nuestro granito de arena para ilusionar e inspirar a otros.

Me encantaría que al final del proceso que sigo junto a ellos, puedan comprender que deben salir de su zona de confort y arriesgarse. Pero para ello deben aprender a luchar y entender que el liderazgo se forja en la lucha y que un líder no lucha para ser el primero sino que es el primero en luchar para conseguir lo que desea. Son ellos los que en un futuro van a ser los transmisores de valores en su trabajo diario.

Me encantaría que entendieran que los valores que cada uno posee son innegociables, que marcan nuestro comportamiento y que, si van en contra de sus valores es imposible que consigan ser capaces de ir más allá de donde piensan que pueden llegar.

Estaría satisfecho si, al finalizar, los alumnos con los que comparto horas de trabajo hubieran entendido que deben descubrir dónde aportan valor, dónde son diferentes y especiales y que pongan toda su energía en entrenar sus fortalezas.

Ojalá sea capaz de activar el click de su deseo por aprender y desarrollar su talento.

Estoy convencido de que si les puedo ayudar a fijar su visión y sus objetivos de aquí en adelante, van a ser capaces de ver la diferencia entre los obstáculos y problemas. Podrán ver los obstáculos como

escalones que les llevarán a cumplir sus objetivos. Estos chicos están en edades tremendamente sensibles y tal y como sean capaces de hablarse a sí mismos así será el mundo que empiecen a construir.

Mi trabajo estará orientado a darles una perspectiva nueva que permita que amplíen su campo de visión y enriquezcan su manera de ver el mundo. Todos somos observadores del mundo y nuestro misión radica en ser capaces de enriquecerla cada vez que interactuamos con los demás.

Ese es mi reto, aprender a interactuar con ellos aunque nos separen muchos años y darles la oportunidad de descubrir nuevas maneras de relacionarse con los demás con espíritu de apertura y de aprendizaje.

SI NO APRENDES A FRACASAR, NO APRENDERÁS NUNCA

«Arriesgarse es perder el equilibrio momentáneamente. No arriesgarse es perderse a uno mismo» Soren Kierkegaard

Una de las características que destacan de algunos deportistas de élite es su alto nivel de perfeccionismo. Todo debe salir según lo planificado, sin ningún margen de error. No solo sucede con los deportistas, también con otros muchos profesionales con elevados niveles de autoexigencia.

Ser perfeccionista tiene dos caras muy distintas. Una, la más patológica, sólo acepta aquello que es perfecto. La otra, más saludable, es la que se adapta de manera óptima a las realidades del entorno. Uno de los defensores de este modelo de perfección óptima es Tal Ben-Shahar, profesor de Harvard.

http://www.amazon.es/búsqueda-felicidad-perseguir-perfección-CO-LECCION/dp/8492414871

La gran diferencia entre las dos maneras de entender la perfección reside en que el perfeccionista óptimo acepta la realidad mientras que el otro la rechaza.

Se ha puesto muy de moda la necesidad de ser feliz, idealizando la felicidad como un estado de ánimo alejado de toda dificultad, evitando las emociones no placenteras y rechazando cualquier tipo de fracaso. Sin embargo, entrenar la felicidad se basa en aceptar la realidad.

El perfeccionista insano es rígido, vive en el todo o nada, busca permanentemente los defectos que no le hacen ser perfecto y desarrolla una actitud defensiva frente a todo y a todos.

https://www.youtube.com/watch?v=nZ-gGT1kUE0

Poco o nada tiene esto que ver con el más mínimo atisbo de felicidad. Más bien, la perfección desadaptativa es un camino directo al sufrimiento y a la insatisfacción permanente.

Por este motivo las claves para desarrollar un perfeccionismo óptimo empiezan aceptando emociones que no nos resultan agradables

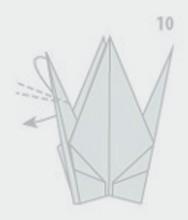
pero que es imprescindible que aprendamos a gestionar, entendiendo que también son parte de nosotros. Entrenar la felicidad tiene más que ver con la búsqueda de alternativas y beneficios que con los defectos y los problemas.

En la imperfección reside la grandeza del ser humano. Fracasar no es garantía de un éxito posterior. Sin embargo la ausencia de fracaso te asegura no tener éxito y sobre todo, no aprender. Quienes entienden el fracaso como parte de la madurez personal y profesional terminan haciendo bien las cosas. Aunque éxito y felicidad poco tienen que ver, quienes aprender a fracasar, aprenden a arriesgarse para aprender.

Un perfeccionista no dará pasos si no tiene todo bajo control. Sin embargo, ¿en qué consiste aprender? En tener una adecuada relación con el fracaso que nos permita recibir el feedback adecuado para progresar.

La felicidad reside en aceptar la realidad, en la grandeza de la imperfección de la que estamos hechos, en la capacidad infinita de aprender que tenemos los seres humanos y en la aceptación de nuestra emocionalidad menos placentera.

10 LIDERAZGO



LECCIONES DE PHIL JACKSON

Phil Jackson es el entrenador de baloncesto americano con más títulos conseguidos, un total de 10 campeonatos de la NBA.

Ser capaz de alcanzar un éxito como este no es fruto ni de casualidades ni del azar, sino que detrás de estas luces existe un trabajo serio y disciplinado.

Son muchas las reflexiones que Phil Jackson, a lo largo de su vida deportiva, ha aportado a los deportistas a los que ha entrenado. Tal es el caso de Michael Jordan, Kobe Briant o Pau Gasol entre otros. Sin duda su liderazgo ha inspirado a muchos de ellos a superar sus expectativas.

Permitirme que comparta algunas de sus reflexiones:

«Mi filosofía no es motivar a los jugadores con los discursos, sino motivarlos con un buen proyecto. Así es como aprenden a ser competitivos, pues la competitividad no es algo que pueda enseñarse»

Motivar con discursos puede resultar eficaz en un momento determinado. Sin embargo, elaborar un proyecto creíble, compartido por un equipo, y conseguir que todos se identifiquen con él y se sientan parte vital del mismo, alimenta el deseo a más largo plazo. Podría escribir un post solo con el detalle que Jackson comenta en relación a que la competitividad no se puede enseñar, sino que solo se aprende. Me quedo con la importancia que le da al aprendiz por encima de quien enseña. Sin duda habla de alguien que ha entendido la educación como el nivel más alto de la inteligencia.

«En el baloncesto, como en la vida, la verdadera felicidad viene de estar presente en cada momento y no solo cuando las cosas van como quieres»

He aquí un elogio al aprendizaje de los errores, a percibir la importancia de los procesos por encima de los resultados. Cuando estamos presentes *«en el aquí y en el ahora»* entendemos que luchamos contra todo lo que no está bajo nuestro control, enfocándonos en aquello que si podemos controlar.

«La mejor manera de ganar un campeonato es pasito a pasito. Averigua por qué cosa siente curiosidad el jugador y busca la manera de poder ofrecérselo».

Mira por donde este blog lleva por título pulgada a pulgada, que si bien hace referencia a una película de fútbol americano, también podría hablar de la mejor manera de poder alcanzar un objetivo en la vida. La clave de la motivación reside en encontrar qué mueve a cada persona, cuál es el botón que activa nuestro movimiento para luchar, para competir, para ser capaces de ir más allá. Cuando tenemos la sensibilidad suficiente para encontrar esta curiosidad en quienes trabajan con nosotros, entonces hemos encontrado la llave del éxito.

«La victoria es dulce, pero no hace que la vida vaya a ser más fácil la próxima temporada o incluso al día siguiente»

No te acomodes, no te conformes. Si lo haces empiezas a perder. Siempre debemos mantener en nuestra esencia del ser humano un infinito inconformismo. Un inconformismo que nos haga mejorar día a día, que nos haga crecer hasta llegar a nuestro límite aunque nunca sepamos dónde se encuentra.

"He dado mi cuerpo y mi mente pero he sabido mantener mi alma" Cuando alguien habla de excelencia profesional, de alto desempeño, de altos niveles de calidad, hablamos siempre de que debemos hacer sacrificios muy importantes para conseguir resultados extraordinarios. Siempre es así. Pero como resume esta frase (desde mi punto de vista es la mejor) puedo sacrificar todo, absolutamente todo, salvo mi esencia, mi alma, lo que me define como el ser humano único que soy.

LA ETERNA SONRISA DE MANDELA

Quizá lo que siempre me ha enamorado de la figura de Mandela es el poder de su sonrisa. En el libro El factor humano de John Carlin hay un pasaje que, para mí, fue revelador: «Entonces vi a Mandela con aquella camiseta, agitando la gorra en el aire, con aquella sonrisa enorme y especial que tenía. Estaba tan contento. Era la viva imagen de la felicidad. Se reía sin parar, y pensé, solo con que le hayamos hecho feliz en este momento, ya es suficiente».

La sonrisa es el resultado de la libertad interior de Mandela. La libertad de decidir que su actitud frente a la vida era la de la reconciliación y el perdón como motor de transformación de una sociedad necesitada de un gran líder, que estuviera a la altura de las circunstancias. No todo el mundo puede presumir de tener la sonrisa verdadera con la que Mandela vivió. El poder de una sonrisa como la suya es el gran legado que nos deja. Nadie recordará a Mandela de otra manera que con su sonrisa reconciliadora, serena y profundamente confiada.

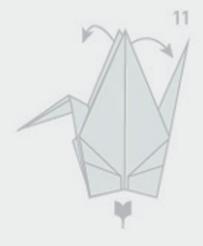
El otro gran regalo que nos deja (o al menos que yo me llevo) y que lo perpetuará en mi memoria por siempre, es el valor y el coraje de enfrentar sus miedos y ser la metáfora de la valentía para millones de surafricanos.

«Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo. Un hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino aquel que lo conquista».

Por último me quedo con esta frase a la que me atrevo a añadir una reflexión más: «El avance nunca es el resultado del esfuerzo individual se trata siempre de un esfuerzo y de un triunfo colectivo».

Lo que añado es que, ese avance (y sucedió en el caso de Mandela) es la suma de múltiples errores, que no por ser errores, evitan que puedas avanzar. Muchas veces el éxito consiste en sumar miles de pequeñas y grandes imperfecciones que te hacen conseguir tus sueños.

11 EQUIPOS



EL CELLER DE CAN ROCA: UN NÚMERO 1 DIFERFNTF

Todos buscamos modelos de liderazgo en los que inspirarnos, modelos que transmitir a nuestros alumnos donde podamos explicar que existen maneras muy diferentes de extraer lo mejor de uno mismo. Cansados ya de los modelos basados en la tiranía del miedo disfrazada de éxito social, somos muchos los que ponemos la mirada en nuevas maneras de alcanzar la excelencia siendo siempre fieles a la esencia de tus señas de identidad.

Los tres hermanos Roca se han convertido en un ejemplo donde mirar cuando uno busca pistas sobre la manera de alcanzar esa deseada maestría. En un reciente artículo estos tres hermanos desvelan las sencillas claves que les han llevado a ser actualmente el mejor restaurante del mundo. Y digo sencillas pero no por eso fáciles. La sencillez es el mejor indicador de la excelencia. Cuando ves a alguien que hace sencillas las cosas complejas, seguramente estás delante de un maestro.

- La primera clave es ser fiel a tu esencia y no renunciar nunca a ella. La inspiración de su abuela Angeleta que dedicó su vida a *«dar de comer para hacer felices a sus comensales»* es permanente. Qué mejor ejemplo sobre la orientación al cliente que hacer feliz a alguien a diario por 10 euros tal y como también lo sigue haciendo su madre a diario.
- La segunda clave se basa en tener un modelo de gestión alejado del ordeno y mando como bien explica Joan Roca: «No me gustan los malos rollos ni las voces. No hay dictadores. No hacemos llorar a nadie como en otras cocinas. No trabajamos mirando el reloj. Soy un tipo tranquilo. Los tres lo somos. Preferimos la concentración a la tensión. El diálogo a las órdenes. Nuestro trabajo debe estar basado en una compleja organización previa (...) En la cocina de El Celler hay silencio, serenidad y delicadeza. Es nuestra forma de ser». Silencio, serenidad y delicadez son conceptos tan alejados de lo que podemos ver en nuestro día a día que incluso lo relacionamos des-

pectivamente con el «perfil bajo». Y sin embargo son el valor diferencial de los actualmente mejores cocineros del mundo. Quizás esto

nos haga pensar que otras maneras son posibles.

Y sin duda un líder debe poner toda su energía en generar el contexto adecuado para que las personas extraigan lo mejor de ellos mismos. Con tensión, con órdenes, con ruido y sin tiempo es imposible.

- La tercera clave es enfocar en el proceso y alejarse de la tiranía del resultado: «No pensábamos ni de lejos en ser ricos ni en tener estrellas, sino en ser felices con nuestro restaurante(...) Lo mismo que buscamos ahora; todo lo demás, los premios y las estrellas han sido algo sobrevenido».
- La cuarta clave es no dejar de evolucionar y reinventarse sin renunciar a tu esencia: «Ha habido una completa evolución en lo que hacemos. Nuestras raíces nunca nos han impedido volar alto».
 Y cumpliendo con disciplina cada una de las etapas que marca la propia naturaleza. «No nos hemos saltado ningún peldaño».

Joan Roca aprendió de otro maestro como Ferran Adrià (cinco veces nombrado mejor cocinero del mundo) que la excelencia es el resultado de integrar tres cosas esenciales: «Ferran me enseño tres cosas básicas: libertad, inconformismo y riesgo»(143)

https://www.youtube.com/watch?v=Sph-XbfVyiA

EL TALENTO NO ES UNA ISLA

No hay duda sobre el hecho de que cada uno de nosotros somos talento. Cada persona nace con la capacidad para desarrollar aprendizajes y es el talento el que nos permite abrir oportunidades. Quien más oportunidades abre, más talentoso es.

Sin embargo el talento tiene dos finalidades que trascienden lo individual y aterrizan de lleno en la verdadera esencia del talento: no somos islas.

El talento o tiene conciencia colectiva o no es talento. Si únicamente desarrollamos nuestro talento desde una perspectiva individual caeremos en el individualismo que puede ganar partidos pero no campeonatos.

El deporte nos depara infinidad de ejemplos que ilustran esta afirmación. Ni el mismísimo Michael Jordan, siendo el mejor jugador individual de la NBA era capaz de llevar a su equipo a la victoria colectiva. Solo cuando entendió que necesitaba poner su talento al servicio del equipo siendo generoso hasta el final, fue cuando su equipo consiguió ganar seis campeonatos.

Necesitamos ser generosos hasta que duela, entregar nuestra capacidad para aprender poniéndola al servicio del colectivo. Solo de esta manera seremos capaces de llevar nuestro talento hasta los niveles más elevados posibles.

Un maestro es aquel que entrega toda la sabiduría a sus alumnos sin reservas y sin condiciones. Quien no lo hace así es consecuencia del miedo al pensar que alguien le va a sustraer lo que tanto tiempo le ha costado conseguir. Y sin embargo es al revés.

Cuando entregas de manera sencilla todo lo que sabes y has construido a lo largo de la vida, te conviertes en referente para otros. Ni en los deportes ni en las profesiones más individuales podemos ser islas. Es imposible que en un mundo tan relacional y complejo podamos llegar a alcanzar metas elevadas pensando que con nuestro talento individual es más que suficiente. Cuando así sucede nos convertimos tan solo en supervivientes con altas capacidades. Pero ese individualismo tiene un techo que está muy alejado de la mejor versión que podríamos alcanzar.

El talento no solo consiste en destacar en algo, sino que es imprescindible que aporte un valor diferencial. Y es muy posible que esa diferencia se encuentra en la conexión con otros, en la orientación a los demás o en la capacidad de mejorar a quien te rodea.

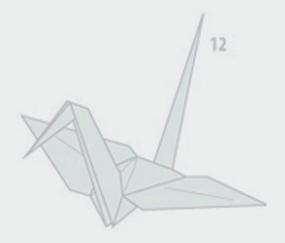
El talento tiene que ver con la inteligencia social y con todas sus capacidades relacionales. El talento es empatía, es orientación a los demás para empoderarles y de esta manera superar las expectativas colectivas. El éxito individual se mide en términos de éxito colectivo. Si no fuera así, el propio Jordan no hubiera llegado a ser el mito deportivo que conocemos hoy en día.

Y sin duda, si hay un deportista en esta última generación que mejor representa el talento relacional es Xavi Hernández. Pocos jugadores han tenido tan claro que lo mejor de ellos consiste en hacer mejor al equipo al que pertenece.

https://www.youtube.com/watch?v=l9KxpxQl6GU

Apostar por la generosidad frente a egocentrismo y por la conexión frente a individualismo suele tener un altísimo retorno sobre la inversión.

12 EDUCACIÓN



LOS MANDATOS DEL NO

Las decisiones que tomamos cuando somos pequeños, con la información que poseemos y los recursos de los que disponemos en ese momento tan delicado de nuestras vidas, construyen lo que denominamos guiones de vida. En su momento, estas decisiones son soluciones, en apariencia muy razonables, para resolver las situaciones existenciales en las que se encuentran los niños.

Estos guiones de vida, en los que se basan gran parte de los estudios de Eric Berne, están basados en los mandatos que los adultos imponen a los niños durante el desarrollo infantil.

Los mandatos son estímulos negativos que, según Berne, quedan grabados en nosotros como creencias limitantes. Estos mandatos que los adultos transmiten tienen mucho más que ver con mensajes emocionales y no verbales que con mensajes verbales explícitos. Tienen un efecto muy negativo ya que son transmitidos en momentos de estrés e inciden directamente en la identidad y el comportamiento natural de la persona.

Son muchos los mandatos que se transmiten, pero algunos de los más importantes pueden ser los siguientes:

- No confies en ti y no crezcas. Se graba a fuego cada vez que se sobreprotege a un niño, dificultándole que encuentre sus capacidades para enfrentar la vida y madurar.
- *No seas un niño y crece rápido*. Un mandato en el que no se permite que un niño desarrolle su infancia de manera adecuada, donde el adulto necesita que el niño se comporte como un igual. Los niños no son adultos en pequeñito, sino proyectos de adulto que necesitan desarrollarse y madurar con tiempo.

http://www.youtube.com/watch?v=BwGH3IC5qwE

- *No lo hagas, no tengas éxito.* Los adultos muestran tan solo los errores y *«fallos»* que tiene el niño, olvidándose de que está aprendiendo y alejándole del descubrimiento de sus fortalezas.

- No pienses, no tengas criterio. Cuantos adultos buscan, por miedo, que los niños hagan «lo que se debe hacer» sin ayudarles a cuestionar aquello que hacen, sometiéndoles a las propias limitaciones del adulto. Sé obediente, haz lo que se te dice y no pienses.
- No sientas. No muestres tus sentimientos porque te verán débil y te atacarán.
- − *No disfrutes, no lo mereces.* Terminamos quitando valor a lo conseguido y por tanto, no gozando de lo que obtenemos.

Otros mandatos no llevan implícito el «no» pero no por ello dejan de afectar de manera negativa a los niños y por tanto a su futuro adulto:

- Sé perfecto. No falles, no tengas imperfecciones ni lados oscuros. Sé un ejemplo en todo y siempre.
- Date prisa. No pierdas el tiempo, no disfrutes de lo logrado porque necesitas más, siempre más
- Complace. Se «buen niño», saluda, da besos, sé un niño ejemplar. Y luego nos extrañamos cuando muchos adultos no saben decir que no y no son capaces de poner límites.

http://www.youtube.com/watch?v=DqXF8z7p-tA

De esta manera los niños tratarán de complacer las expectativas que los adultos han puesto en ellos y por tanto no dejarán mucho espacio para alcanzar las suyas propias. De hecho muchos no son conscientes de que puedan tener expectativas sobre ellos mismos. De esta manera tratarán de ser fuertes, ser buenos, ser perfectos para cumplir con los mandatos que *«compraron»* demasiado pronto.

La buena noticia es que estos guiones, al igual que se escriben en un momento determinado de la infancia, se pueden reescribir cuando tomamos conciencia de ellos y deseamos que sean de otra manera. Es la manera de reivindicar que queremos vivir una vida diferente a la que pensamos que debíamos vivir al tratar de cumplir las expectativas que otros pusieron en nosotros.

SOBREVUELAN PADRES HELICÓPTERO

Muchos especialistas hablan ya del fenómeno de los padres helicóptero, progenitores que sobreprotegen a sus hijos a lo largo no solo de su infancia sino en la adolescencia y juventud.

Incluso Cary Anderson, doctora en educación de la Universidad Saint Joseph de Filadelfia, habla de tres tipos de padres helicóptero:

Los helicópteros de combate, padres que atacan a todo aquel que entienden que agrede a sus hijos y por lo tanto anulan a sus hijos cualquier tipo de capacidad de afrontar situaciones difíciles.

Los helicópteros de tráfico, padres que guían las decisiones de sus hijos, convirtiéndose en consultores familiares, evitando el esfuerzo a sus hijos de tomar decisiones.

Los helicópteros de rescate, dispuestos a sacar de todas las situaciones de crisis en las que se metan sus hijos, en muchas ocasiones aportándoles los recursos materiales necesarios para salir de ellas.

Investigadores de la Universidad Mary de Washington han estudiado este fenómeno concluyendo que la influencia de estos padres helicóptero afecta de manera fulminante a los niveles de autonomía, competencia y conexión social de estos jóvenes e incluso incide en el aumento de los niveles de depresión e insatisfacción con la vida.

Según Adecco, el 8% de los universitarios estadounidenses fueron acompañados por sus padres a entrevistas de trabajo y un 3% de ellos permanecieron junto a ellos en dichas entrevistas.

Muchos de estos padres desgraciadamente someten a sus hijos a las mismas rutinas estresantes a las que se someten a los adultos que trabajan en el ámbito empresarial: Guarderías que imparten chino, niños atletas que compiten desde muy jóvenes sin ninguna estrategia a largo plazo, espíritu competitivo con altas dosis de autoexigencia que les impiden disfrutar de la infancia y la adolescencia. Padres que trasladan los modelos de la empresa y los replican sin ningún pudor en sus familias como si sus hijos fueran sus empleados.

Y todo ello, ¿en qué situación nos coloca cuando estos jóvenes sean

adultos?, ¿serán capaces de tomar decisiones en sus puestos de trabajo o tendrán que pedir consejo a sus padres?

Proteger o sobreproteger, ¿dónde está el límite?

Propongo acompañar sin evitar la frustración, no siendo un sustituto del esfuerzo permanente, no generando expectativas en los hijos como si fueran lo que sus padres no pudieron ser. Todo lo que se entrena desde pequeño se transforma en hábito cuando eres joven y posteriormente adulto. Todo los comportamientos que se alimentan desde pequeños se multiplican exponencialmente en el futuro. Si la sobreprotección se riega permanentemente, se ahoga cualquier capacidad de crecer y desarrollarse sano y robusto.

Las empresas pueden empezar a sufrir las consecuencias de los padres helicóptero no solo con sus nuevos trabajadores sino con aquellos que con el tiempo puedan llegar a puestos de responsabilidad y copien modelos aprendidos.

Sigo pensando en la imagen de mis padres queriéndome acompañar a la universidad y no sé bien si me entra la risa o me da miedo.

13 LEYES DEL DEPORTE



1 INTRODUCCIÓN: SE VIVE COMO SE ENTRENA

Lo que hoy día somos es, en gran medida, fruto de lo que hemos entrenado y, por tanto, vivimos en relación al entrenamiento que hacemos.

El deporte es una de las grandes metáforas para entender quiénes somos, para comprender que lo que conseguimos es fruto del trabajo inconcluso de toda la vida en la búsqueda de la maestría y en la persecución de la excelencia.

Entrenar no es adiestrar. El adiestramiento tiene mucho más que ver con ser amaestrado o domado como sujeto pasivo. El entrenamiento nos pone como protagonistas de la acción. Solo cuando decidimos entrenar es cuando los resultados aparecen. Sin entrenamiento es imposible.

La vida que llevamos y las cosas de las que disfrutamos son fruto de la persistencia y el esfuerzo por alcanzar metas. Esto es el deporte y esto es la vida.

Vivimos como entrenamos y entrenamos como vivimos. Es una relación bidireccional. Los hábitos adquiridos (buenos y malos) son fruto de los entrenamientos (buenos y malos) que vamos acumulando a lo largo de los años. Quien para de entrenar se rinde y se resigna a un futuro que deja de estar en sus manos para estar en la de otros.

Si comparáramos nuestro desarrollo profesional con la vida de un deportista de élite aprenderíamos que:

- Un gran deportista ama su deporte. Solo puedes ser un gran profesional si amas lo que haces y nunca podrás competir en el mundo laboral con aquellos que aman lo que hacen, si tú no eres uno de ellos
- Un gran deportista no conoce la palabra abandonar. Un profesional necesita mejorar siempre, para evitar el abandono. En el mismo momento en el que no busques la mejora, en el que no te retes a ir un poco más allá, empezarás a acomodarte.

https://www.youtube.com/watch?v=nZ-gGT1kUE0

- Un gran deportista tiene más días de entrenamiento que de éxitos.
 Un profesional necesita ser capaz de entender que la excelencia se consigue poniendo más la mirada en el camino que en la meta.
- Un gran deportista lo es porque se rodea siempre de deportistas mejores que él. Solo así es posible indagar tus límites. Hacer un buen networking no es relacionarte con mucha gente, sino más bien relacionarte con gente interesante con los que puedas ser mejor. Trabajar junto a personas mejores que tú, te da la oportunidad no sólo de aprender de lo que hacen, sino de cómo lo hacen, de cómo viven su trabajo y del reto que supone estar a su altura. No para vencerles sino para superar tus expectativas.

Nuestra vida personal y profesional es el resultado de todo lo que, consciente o inconscientemente, hemos entrenado. Entrenar en invierno es duro, muy duro, pero el resultado en primavera es fantástico si decidiste entrenar aunque no te apeteciera. Pues en la vida, es igual. Y tú, ¿cómo entrenas?

2. Ley #1 del deporte: No hay atajos

A lo largo de los próximos posts, quiero compartir contigo algunas leyes irrefutables y no escritas del deporte que nos sirven para llevarlas a cualquier ámbito profesional y personal. Leyes que son espacios de reflexión en los que el deporte sirve de metáfora de la vida cotidiana.

La primera ley del deporte nos habla de que no existen atajos para conseguir lo que te propones.

Existen infinidad de ejemplos, en cualquier competición deportiva, que avalan esta primera ley. Si quieres participar en una carrera de 10 kilómetros, esa es la distancia. Nadie la va a cambiar, es una variable fija. Lo que está en tu mano es la velocidad a la que decides recorrerla.

Existen muchos saboteadores que intentar ir en contra de esta ley. Personas que venden soluciones mágicas, rápidas, que no nos comprometan mucho tiempo y que aporten resultados inmediatos. Es una fórmula repetida a lo largo de la vida que aparece para sabotear esta ley. Se disfraza con envoltorios diferentes pero siempre es lo mismo. ¿Cuántas modas pasajeras hemos vivido que han desaparecido tan rápido como llegaron?

La naturaleza demuestra hasta la saciedad que no existen atajos para que las cosas sucedan, pero los seres humanos nos dejamos embaucar una y mil veces que esto es posible.

No hay atajos, es otra manera de explicar que cada cosa tiene su momento. Que en muchas ocasiones la variable tiempo es también una variable fija. Para madurar y crecer profesionalmente necesitamos el sustrato necesario y un tiempo mínimo para que ese desarrollo ocurra de manera adecuada.

Al igual que en el deporte no es importante tener un campeón del mundo con 14 años sino cuando es senior, en el mundo de la empresa sucede exactamente igual. Una carrera meteórica es muy posible que carezca de los pilares necesarios para que se sustente en el tiempo. Ir más rápido no significa ir mejor. Tan solo más rápido. Para recorrer de manera adecuada el camino es necesario que nuestros principios nos guíen y nos sirvan de faro. Y si no los respetamos

y los priorizamos será porque seguimos los principios de otros. Es posible que eso nos haga ir más rápido pero nos hará caer también, antes o después.

Viviendo en unos entornos de tanto cambio y complejidad cada vez más se establece la creencia de que los profesionales necesitan estar formados lo antes posible. Es una carrera alocada hacia un futuro que es tan incierto que no paramos a pensar si lo que estamos aprendiendo ahora realmente nos servirá en el futuro. Ni siquiera paramos a pensar cuales son los aprendizajes de que verdad queremos incorporar a nuestra mochila. Y mientras tanto, nos dejamos cosas vitales por el camino.

Si subes de manera meteórica no es bueno creérselo en exceso y cuando caes no es bueno machacarse en exceso, pero lo que siempre hay que hacer es saludar a todos los que se cruzan en tu camino cuando subes, porque luego te los encontrarás cuando bajes.

Tal y como explica Darian Leader «En esta sociedad tardocapitalista el ser humano es un agente en el mercado, compitiendo por bienes y servicios para aumentar su riqueza, éxito y felicidad».

http://elpais.com/elpais/2015/02/20/ciencia/1424455845_703661.html

3. Ley #2 del deporte: El espíritu de ir siempre un poco más allá

¿Cuál ha sido el mejor aprendizaje que me ha dejado mi vida deportiva? Sin duda alguna la que hace referencia a la segunda ley del deporte: el espíritu de ir siempre un poco más allá.

El deporte de competición, sea al nivel que sea, pone delante de quien lo practica la oportunidad de entender que siempre podemos ir un poco más lejos, un poco más alto, un poco mejor.

Todos tenemos límites. Esto es indudable. Pensar lo contrario sería poco realista. La buena noticia es que si bien fisiológicamente parece que podemos saber dónde están, mentalmente esto es bastante más confuso hoy en día.

Y no saber exactamente donde están nuestros límites psicológicos nos ofrece la posibilidad de retarlos permanentemente.

El deporte regala aprendizajes para toda la vida. Todos estos aprendizajes se pueden aprovechar a lo largo de la vida profesional y personal. Las empresas deberían hacer más caso a los aprendizajes que sus empleados y futuros candidatos han tenido mientras eran jóvenes.

Descubres que las oportunidades aparecen en gran medida gracias a los entrenamientos que has realizado en tu vida. Entrenar te permite estar preparado para competir sana y éticamente para alcanzar lo que te propones. Entrenar te da la medida exacta de donde puedes encontrar tus límites para retarlos y superarlos.

Un centímetro más, un segundo menos, otra canasta más, un nuevo intento. El entrenamiento es el alimento del espíritu, de la actitud y del estado de ánimo.

https://www.youtube.com/watch?v=jYwBAy-UnAQ

No hace falta tener una actitud optimista para enfrentar con éxito una situación complicada. Lo importante es entrenar para que esa actitud se genere. El entrenamiento genera actitud. Cuanto más y mejor entrenas más positiva es tu actitud y no al contrario. Si no tienes una actitud abierta frente a las situaciones difíciles de la vida

no hay nada como empezar a tener comportamientos positivos para generar actitud positiva.

Y es que tener espíritu, tal y como decían los griegos clásicos, es tener aspiraciones, desear y decidir mejorar utilizando como driver la motivación intrínseca.

Uno de los aspectos más importantes que lleva implícito el hecho de alimentar el espíritu de ir un poco más allá, radica en la imposibilidad de renunciar y rendirse. No cabe en el vocabulario esta posibilidad. Quien tiene este espíritu, esta aspiración, no cede ante las dificultades internas o externas a los que se enfrenta.

¿Cómo alimentar este espíritu de superación en el ámbito profesional? ¿Es posible? ¿De qué manera puede una compañía tener como signo de identidad este espíritu? ¿Cómo puede el deporte ayudar a las empresas a enriquecer esta habilidad?

Todos podemos alimentar nuestro espíritu de mejora permanente cuando disponemos de modelos y ejemplos que nos inspiran a ir un poco más allá.

https://www.youtube.com/watch?v=dBxcunGc_nA&index=2&list=PLDAC24 B779BBED703

Un deportista lo aprende cuando tiene la oportunidad de experimentarlo desde muy joven y cuando tiene a su lado un mentor que le acompaña a extraer aprendizajes exclusivos para él. Las personas aprendemos que la mejora continua es clave en el desarrollo cuando nos permiten disponer del tiempo necesario para integrar los aprendizajes. Y esto, en la empresa ¿es posible a día de hoy?

4. Ley #3 del deporte: Entrenamiento sistemático

Nada importante que sucede en la vida surge por casualidad. Hacer que las cosas sucedan nace en la trastienda del entrenamiento sistemático, metódico y bien planificado.

Esta tercera ley está íntimamente ligada a las dos primeras leyes #1 No hay atajos y #2 El espíritu de ir siempre un poco más allá Obtener resultados extraordinarios no nace de la motivación. Puedes estar muy motivado y no saber hacia dónde debes empezar a dar los pasos. Para que esto suceda es imprescindible haber trazado un plan adecuado, no necesariamente perfecto sino adecuado que te sirva de faro en los momentos de oscuridad.

Y para poder alcanzar estos resultados es necesario respetar y cumplir disciplinadamente una serie de principios sobre los que se apoya el entrenamiento sistemático:

- 1. Diseña un proyecto que nazca desde la visión estimulante y que se aterrice en la realidad más tangible. Nada es más indispensable que elaborar un proyecto que te marque el camino. Un proyecto claro y adaptable, sólido y moldeable, estimulante y realista, consistente y sostenible. Phil Jackson, un grande entre los grandes entrenadores de la NBA, dice: «Mi filosofía no es motivar a los jugadores con los discursos, sino motivarlos con un buen proyecto. Así es como aprenden a ser competitivos, pues la competitividad no es algo que pueda enseñarse». Son los proyectos bien pensados los que motivan y no la motivación la que genera los proyectos.
- 2. Pon foco. El entrenamiento sistemático se basa en la idea de no perder el foco en lo importante. Viviendo en un mundo de permanentes estímulos es lógico pensar que perder el foco es más habitual de lo que nos gustaría. Según Albert Einstein, «La genialidad es la capacidad de enfocarse en una sólo cosa durante un largo tiempo sin perder la concentración».

Robert Kiyosaki define FOCUS (Following One Course of action Until Successful) como el hecho de seguir un curso de acción hasta tener éxito. Y es que poner foco implica tomar decisiones y disciplinarse para que esas decisiones aporten los resultados esperados.

A mayor cantidad de acciones no tienes por qué tener mayor cantidad de resultados. Lo importante es enfocarse en lo que realmente es válido, sabiendo decir NO a aquello que no aporta valor aunque sea más atractivo, más fácil o más cómodo.

https://www.youtube.com/watch?v=g33GNJEUVdg

- 3. Entrena con entusiasmo. El compañero inseparable del entrenamiento sistemático es el entusiasmo. Los resultados extraordinarios son la suma de disciplina y entusiasmo inquebrantables.
- 4. Mide tus acciones y tus avances. Si quieres que las cosas sucedan deben ser consecuente con la medición de lo que emprendes. Si no se mide, no sabrás si el esfuerzo que hiciste mereció la pena.

Diseña un buen plan y entrena con entusiasmo. Quién encuentra una persona feliz es porque tiene un proyecto.

https://www.youtube.com/watch?v=1HDtJu3YI4E

http://www.richdad.com/about/robert-t-kiyosaki.aspx



ENTRENAR PARA APRENDER

Un recorrido inspirador por el blog «Pulgada a Pulgada»

Álvaro Merino