

Cambia de rumbo: Eres el capitán de tu destino

Las 7 claves para tener éxito en tus proyectos

FRAN YÁÑEZ BREA



CONTENIDO

¿De qué trata este libro y qué me va a aportar?

Cambia para cambiar tu futuro

Los 7 hábitos clave para tener éxito en tu proyecto personal o profesional

- 1 Gestiona tu tiempo
- 2 Activa tu talento
- 3 Pon rumbo a lo importante
- 4 No navegues sólo
- 5 Insiste
- 6 Equilibra tu vida
- 7 Nunca dejes de Aprender

Conclusiones

¿DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO Y QUÉ ME VA A APORTAR?

¿Por qué algunas personas alcanzan el éxito y otras no?
¿Qué diferencia a quienes hacen algo especial en la vida de quienes no lo hacen? ¿Por qué el talento no es suficiente para tener éxito?

Tras 20 años trabajando como directivo en grandes multinacionales, y como tutor, mentor y formador de startups, he visto caer a muchos profesionales, y he visto alcanzar el éxito a otros tantos. Pero, ¿qué diferenció a unos de otros?, ¿qué los separó o acercó al éxito o al fracaso?. No he encontrado las respuestas en mis estudios universitarios ni tampoco en los diferentes máster o seminarios que realicé a continuación. Fue necesario estar cerca de la gente, observando y reflexionando, para finalmente descubrir que hábitos tenían unos y otros no.

En este libro encontrarás, de forma sencilla y entretenida, las respuestas a estas y otras preguntas que habitualmente nos planteamos cuando pensamos en cómo alcanzar el éxito:

Te enseñaremos a sacar más provecho de tu tiempo aplicando reglas de oro que te mostraremos a partir de la *agenda kaizen*. Sabrás cómo identificar tus talentos y cómo activarlos para convertirlos en fortalezas.

Aprenderás a priorizar, a formar equipos, a potenciar tu *resiliencia*.

Conocerás cuál es el mejor punto de equilibrio en tu vida y, finalmente, aprenderás a aprender. Todo ello con referencias a los autores que de forma más brillante han tratado hasta ahora estos temas.

Tengo la plena convicción de que la lectura de este libro provocará cambios positivos en ti, y ojalá te inspire para alcanzar el éxito en tus proyectos personales y profesionales.

¿Cómo leer este libro?

Este libro elude la complejidad y está escrito en lenguaje llano y directo, concentrando muchas ideas en una extensión justa, sin adornos literarios excesivos, pues considero que estos tienen un efecto sobre la ideas similar al que un medicamento analgésico tiene sobre el dolor. Es por ese motivo que te sugerimos una lectura pausada, tomándote tu tiempo para la reflexión personal en cada capítulo. Subraya, haz anotaciones, reflexiones,...

Cuando leemos, creamos nuestras propias imágenes y asociaciones. El mismo libro se vuelve diferente en la mente de cada uno de nosotros y cobra vida a medida que lo vamos leyendo. Lo más importante de este libro no son las ideas que yo pueda transmitir, sino las reflexiones que internamente tú puedas construir.

“Cada lector se encuentra a sí mismo. El trabajo del escritor es simplemente una clase de instrumento óptico que permite al lector discernir sobre algo propio que, sin el libro, quizá nunca hubiese advertido”. **Marcel Proust**, brillante novelista francés del siglo XX.

CAMBIA PARA CAMBIAR TU FUTURO

“Todos quieren cambiar el mundo pero nadie quiere cambiarse a sí mismo” **León Tolstoi.**

La sensación de la mayoría de la gente es que trabajas todo el día y sientes que no avanzas en nada. Estamos perdiendo el tiempo y malgastando energía. Sufrimos lo que se llama la cultura del *presentismo* en el puesto de trabajo, muchas horas pero escasos resultados, porque muchas horas de trabajo nunca son sinónimo de trabajo de calidad. Pasamos los días trabajando para vivir mañana mejor, pero cuando llegamos a ese mañana, tenemos otro mañana esperando que trabajemos para él, y así indefinidamente. Y esta no es la solución. Hay que buscar la eficiencia para alcanzar la excelencia.

La ecuación de *quiero + productividad en - jornada laboral para tener + tiempo libre* no tiene una fácil solución, sin embargo existen métodos y hábitos que ayudan a optimizar el tiempo y dar lo mejor que llevamos dentro. Pero existe incertidumbre en nuestro entorno, y ante la incertidumbre, no hacer nada parece lo más seguro. Pero no es ni lo más seguro, ni lo más recomendable. Esperamos pasivamente a que alguien venga a salvarnos, pero la realidad es que nadie va a venir a salvarnos. Tenemos que pasar a la acción, tienes

que ser tú el que se gane la salvación!.

¿Es demasiado tarde?

Nunca es tarde para cambiar y crear nuevos hábitos.

Nunca es tarde para ser lo que deberías haber sido.

Estas palabras escritas por Mary Ann Evans, novelista del siglo XIX, son todavía válidas hoy en día. La filosofía de vida del “ir tirando” es limitante, porque lo que hacemos es “sobrevivir” en nuestros proyectos, y con eso sólo conseguimos reducir nuestras opciones y apagar el entusiasmo y la creatividad. Quedarnos en la zona de confort nos ancla en la mediocridad. **Suelta amarras, y pon rumbo a tu verdadero destino.**

“El barco está más seguro cuando está en el puerto, pero no es para esto que se construyeron los barcos”
Paulo Coelho

Pero ¿cómo cambiar?

Decía Séneca que no hay viento favorable para quien no sabe a dónde va.

La mejor forma de salir de la zona de confort es inspirándonos en los demás, observando los hábitos de la gente que ha tenido éxito, e intentando moldearlos a nuestra personalidad y carácter.

Tenemos una rigidez mental que nos lleva a abordar los proyectos (personales o profesionales) siempre de la misma manera, actuando igual una y otra vez a pesar de que el resultado final no sea el mejor, y esto genera

hábitos insanos, y victimismo.

No se trata de abandonar todo aquello que ya hemos aprendido, se trata de no tener miedo a seguir aprendiendo. Introducir pequeños cambios, tratar de hacer las cosas de forma ligeramente distinta y ver cómo eso deriva en resultados diferentes. Pero lo que es evidente es que no podemos seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes.

“Nada es más fuerte que una idea cuya hora ha llegado” **Victor Hugo**

LOS 7 HÁBITOS CLAVE PARA TENER ÉXITO EN SU PROYECTO PERSONAL O PROFESIONAL

*“La gente no decide su futuro, deciden sus hábitos y sus hábitos deciden su futuro”, **F.M. Alexander***

El hábito más importante, definitivamente, es crear hábitos...pero ¿cuáles?

Las personas son la mayor fuente de inspiración que pueda existir. En este libro vamos a descubrir y entender cómo aplicar de forma sencilla esos hábitos que son comunes en las personas más exitosas. Observando y siguiendo las huellas que van dejando en el camino, podemos llegar no sólo a dónde ellos han llegado, sino incluso más lejos. Como decía Newton, *si he logrado ver más lejos, ha sido porque he subido a hombros de gigantes.*

¿Qué objetivo vamos a alcanzar con estos HÁBITOS?

Éxito personal o profesional, pero no desde el simple deseo narcisista de ser el mejor a toda costa, sino **Éxito** como **consecuencia de ser felices** y estar satisfechos porque damos lo mejor de nosotros y disfrutamos

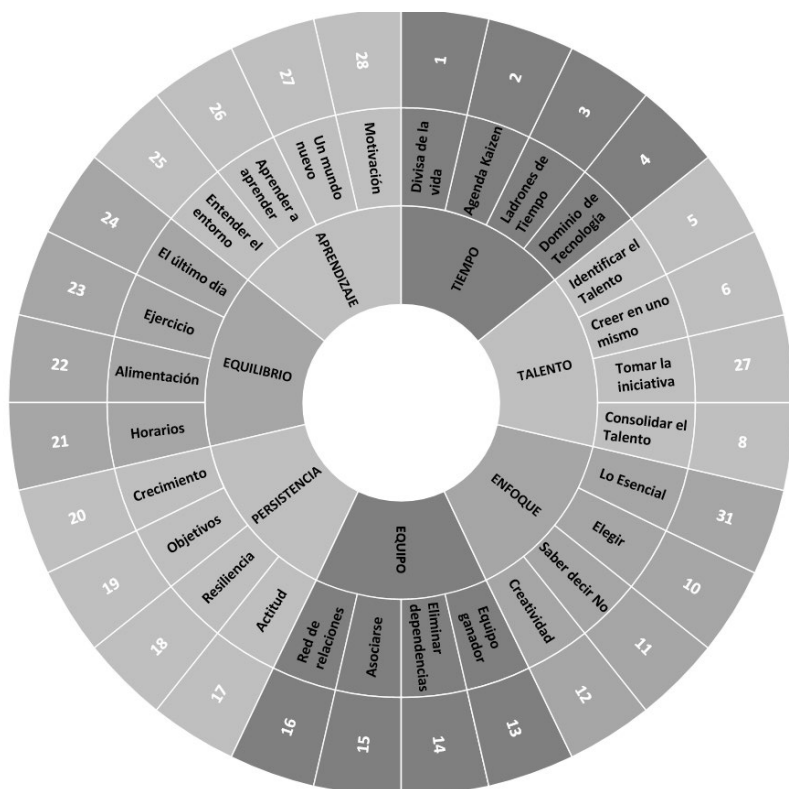
haciéndolo, y al mismo tiempo obtenemos un gran resultado porque tenemos métodos y hábitos para conseguirlo. La secuencia es: tenemos buenos hábitos, que elevan nuestro talento y nos hace disfrutar, y además conseguimos buenos resultados, lo cual nos hace ser más felices y finalmente, alcanzar el éxito.

Uno de los beneficios de tener buenos hábitos es que de repente, casi sin quererlo, tienes la **sensación de control sobre tu vida**. Y esta sensación es uno de los elementos básicos para ser más productivo, para saber cómo enfocar, para saber decidir y elegir de forma sabia en cada momento.

El primer hábito que vamos a destacar es la *Gestión del Tiempo*, porque para el desarrollo de los demás hábitos es imprescindible que empecemos por adquirir habilidades para sacar el máximo provecho de nuestro tiempo, uno de los principales pilares de la gente eficaz y la gente con éxito.

La falta de control sobre el tiempo, nos provoca stress, y el stress reduce la eficacia del cerebro. Gestionar bien nuestro tiempo nos libera de stress, y esto desencadena una espiral positiva que multiplica nuestro potencial.

EL TIMÓN PARA CAMBIAR DE RUMBO



1 GESTIONA TU TIEMPO

¿Qué es el tiempo?

Aparentemente la respuesta es fácil pero siuviéramos que explicárselo a alguien quizás tendríamos dificultades para hacerlo.

De todas las definiciones posibles una de las que considero más acertadas es la de Severo Ochoa, quien afirmaba que “todo tiempo es un ahora en expansión”. Esta escueta definición engloba mucho conocimiento, y nos invita a pensar que el reto está en el momento. El tiempo es siempre ahora.

“El tiempo es la divisa de tu vida. Es la única divisa que tienes, y solo tú puedes determinar cómo será gastada. Sé cuidadosa y no permitas que otras personas la gasten por ti”. Esta brillante metáfora de Carl Sandburg (escritor americano del siglo XIX) ha sido desarrollada por Jonathan Benito en *Gestiona tu tiempo*. En dicho libro, Jonathan explica que cada día disponemos de forma flexible de 960 minutos (24 horas son 1440 minutos, menos 480 minutos que deberíamos dedicar a dormir). Una buena práctica es ver esos 960 minutos como si fuese dinero, como nuestro salario, pero con dos características peculiares:

- Todos, sin excepción, ganamos el mismo sueldo (aproximadamente 1.000 €).
- Si no gastamos parte de esos euros, los

perdemos para siempre, porque al final del día debemos devolver lo que nos haya sobrado.

Y aquí viene la reflexión más interesante, todas aquellas personas que han tenido éxito en sus proyectos profesionales o personales han sido mileuristas como tú. Pero lo que marca la diferencia es cómo se han empleado esos 1000 euros.

Veamos con un enfoque práctico cómo mejorar la gestión de nuestro tiempo:

- **La rutina diaria**

Dedica los primeros 30 minutos del día para planificar qué te gustaría hacer para que fuese un día completo, un día “bien aprovechado”. Estos 30 minutos son cruciales y hay que evitar distracciones. Para ello utilizaremos una agenda **KAIZEN**. Este término proviene del japonés y es muy conocido en la industria de la automoción. La sistemática aplicada es similar al *kaizen board*, panel alrededor del cual los trabajadores analizan lo que ha ocurrido en las 24 horas previas y lo que está programado para las siguientes 24, para a continuación definir sobre el tablero las acciones concretas (normalmente de bajo coste pero gran efecto) que se van a realizar para ir dando pequeños pasos hacia la MEJORA CONTINUA. Esta sistemática de las empresas más punteras la vamos simplificar y a convertir en una agenda.

Empieza escribiendo en tu Agenda Kaizen las 10 tareas que consideres más prioritarias, teniendo en

cuenta todas aquellas cosas importantes o necesarias que te ayudarían a alcanzar tus objetivos:

- Ordenaremos las tareas en función de su urgencia.
- A medida que vamos cerrando temas, generamos espacio para otros nuevos.
- Lo que quede pendiente, se arrastra al día siguiente.
- Si quieres hacerlo más simple, ¡hazlo!. No tienes porqué utilizar una agenda, con un simple papel y bolígrafo basta para empezar.

La primera clave está en cómo elegimos las tareas que incluiremos en cada grupo. Te propongo un reto, prepara hoy una lista con varias cosas importantes, necesarias y también deseos que te gustaría realizar a corto plazo. Termina de leer el libro (espero que ésta fuese una de las tareas de la lista!), y por último vuelve a escribir otra lista y compáralas.

Elegir unas tareas y no otras es una de las claves fundamentales para tener éxito. Pero, ¿qué tareas elegir?. Aquellas que nos acercan a nuestros objetivos esenciales y aquellas que refuerzan *los Hábitos* que explicamos en este libro, los cuales nos van a ayudar a tener éxito en el desarrollo de nuestros proyectos, y por extensión, también en nuestra vida.

La segunda clave está en el FOCO que pondremos en cada tarea. Le dedicaremos la máxima atención y no pasaremos a la siguiente tarea hasta que no la hayamos completado totalmente.

Es importante anotar las tareas en nuestra Agenda KAIZEN porque eso nos permite **liberar** nuestra memoria y aumenta nuestra capacidad de concentración y disfrute en la tarea que estemos poniendo el foco en el momento presente. Recuerda que nuestra mente sirve para tener ideas, no para almacenarlas. Además, esta “liberación de la memoria” nos quita estrés y eso mejora nuestra productividad. Esta idea la desarrolla de forma amplia David Allen en fantástico libro *Getting Things Done* (se ha llamado *Organízate con Eficacia*, en la versión en español).

Las ideas suelen surgir en cualquier momento del día, incluso más cuando pensamos “fuera de la caja” cómo dicen los ingleses. Para atraparlas hasta la mañana siguiente, utiliza tu Smartphone y déjalas escritas. Recuerda que no se trata de registrar innumerables tareas, sino que lo correcto es elegir y concretar sólo aquellas que nos acercan a nuestros objetivos, y saber esquivar las que nos alejan de ellos o nos consumen muchos recursos sin retorno rápido del tiempo invertido.

¿Cómo rellenar nuestra Agenda KAIZEN?

Es importante saber **definir bien las tareas**. Tienen que ser *Medibles* (que puedas evaluar si la has cumplido); *Alcanzables* (que no sea imposible, aunque nos haga salir de la zona de confort); *Realistas* (en equilibrio con nuestros objetivos, nuestros valores y recursos); *Limitadas en el tiempo* y *Específicas*. Hay que ser conciso en las tareas. Si somos generalistas no completaremos las tareas de forma completa y eso nos

conduce a la frustración, inicialmente, y al abandono del método, al final. Por ejemplo, mejor que proponer “viajar a Oporto algún día” podemos proponernos “buscar vuelos baratos a Oporto y alojamientos recomendados”; o bien “elegir un fin de semana para viajar a Oporto”. Otro ejemplo, mejor que proponer “aprender algo sobre Industria 4.0”, será mejor la propuesta “buscar información y hacer una lista sobre los mejores congresos o libros sobre Industria 4.0”. La clave está en que la tarea sea concreta y se pueda ejecutar en un intervalo de tiempo definido y preferiblemente corto. También resulta interesante añadir la información de las personas que están implicadas en esa tarea (es especialmente útil para hacer el seguimiento posterior y establecer comunicación con los colaboradores).

¿Qué número y tipo de tareas podemos proponernos?

Un error típico de gente que utiliza esta metodología es proponerse un elevado número de tareas, que al final del día no son capaces de cumplir, y que pasarán de un día a otro constantemente. ¿Un número concreto?; si tenemos una sistemática buena serán en torno a 10, aunque el número dependerá de su complejidad y duración. **Hay que ser realistas.** Con la práctica uno se vuelve más eficiente pero, inicialmente, hay que ser realistas. Es importante indicar que las tareas recurrentes, como por ejemplo “ir al gimnasio” no se incluyen en la agenda. Las tareas recurrentes se gestionan de forma más automática, con programas específicos en nuestro Smartphone o PC, como por ejemplo el Outlook o el Google Calendar. Las tareas a

incluir en la agenda son las prioritarias, las más importantes, las que nos acercan a nuestros objetivos.

Podemos tener una única lista o dos (Tareas de trabajo y Tareas personales).

¿Cómo cierro la agenda al final de la jornada?

Una buena práctica es iniciar la lista de tareas del día siguiente con lo pendiente, y algo nuevo que se nos haya podido ocurrir durante el día. De esa forma resultará más fácil al día siguiente planificar nuestra lista de objetivos.

¿Cómo ganar tiempo en la agenda, cómo ganar horas al día?

Tareas repetitivas sin valor añadido: **automatízalas**. No pierdas tiempo rellenando archivos manualmente. Si tu empresa no tiene recursos para que el departamento de IT automatice la captura y el tratamiento de datos del sistema, te recomiendo que hagas un buen curso de hojas de cálculo (Excel o similar). Resulta increíble lo poco expertos que somos en general con una herramienta tan fundamental en el entorno profesional actual. ¿Tienes que escribir de forma frecuente y no eres rápido haciéndolo? Utiliza *Dictate* (Microsoft Garage Project), te sorprenderá.

Identifica las *time consuming tasks*, tareas ladronas de tiempo, y **elimínalas** de tu día a día. Di NO a todas las tareas que te quiten tiempo y que no tengan un retorno suficiente para ti.

Evita que las *microtareas* (como por ejemplo leer y

responder emails, o whatsapps) te interrumpan constantemente. Silencia las notificaciones. Toda parada y vuelta a empezar de una tarea, supone de por sí una pérdida importante de concentración y de tiempo. **Agrupar** las microtarefas para ganar eficiencia.

Llega puntual a tus citas, y recibirás lo mismo de los demás. Si quedas con alguien y éste llega tarde, no tengas nunca la sensación de perder el tiempo. Piensa que has recibido un bonus de X minutos, para leer, revisar mails, descansar, escuchar música, hacer llamadas a amigos... lo que sea que te inventes, pero no tengas la sensación nunca de perder el tiempo.

Buscar información, documentos, informes, etc. de forma rápida y eficiente también es gestión del tiempo. La mayoría de los manuales de gestión del tiempo explican cómo identificar y guardar los papeles en carpetas. No está mal para empezar pero yo te recomiendo que des el salto al siglo XXI, escanea todo , ponle un título que incluya claramente el concepto, y guárdalo en la nube (lo tendrás siempre disponible en buen estado, y accesible donde quieras y cuando quieras). E intenta que todos tus colaboradores (proveedores, bancos, etc.) te envíen siempre archivos en soporte informático.

Usa la tecnología de la revolución digital que estamos viviendo. **Digitaliza** tu entorno. Una capacidad que debemos desarrollar si queremos ser eficientes es el ***Dominio de la Tecnología***. Si te interesa profundizar más en este tema te sugiero la lectura de uno de estos libros *La Meta es la Industria 4.0: Descubre la tecnología*

*que hace posible la nueva Revolución Industrial, o bien
Las 20 tecnologías clave de la Industria 4.0: El camino
hacia la Fábrica del Futuro.*

EJEMPLO DE AGENDA KAIZEN:

| Implica a | KAIZEN TASKS | | | | | Lunes | | | | | Martes | | | | | Miércoles | | | | | Jueves | | | | | Viernes | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Realizar un informe detallado sobre el resultado de la reunión de seguimiento | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Realizar auditoría por capas en el proceso de estampación | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Preparar la presentación del próximo management meeting | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Comprobar los impuestos para la nueva máquina troqueladora | | | | | → | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Reordenar el puesto de picking mejorando la ergonomía | | | | | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Calcular las necesidades de nueva máquina para el proyecto P20 | | | | | → | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Implementar la nueva hoja de operaciones estándar en logística | | | | | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | ✓ | | | | | → | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Tarea realizada ✓

| NOTAS | El cálculo de necesidades de maquinaria del P20 se ha hecho con la previsión de ventas de 4-5 | | | | | Los consumibles de la impresora 3D están almacenados en la sala de formación | | | | | Juan se irá hoy de la oficina a las 12 y no regresará hasta las 16 h. | | | | | Se ha enviado el Budget al departamento de Finanzas y Contabilidad para su revisión | | | | | La próxima semana el proveedor de la impresora 3D vendrá a solucionar la avería | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Matriz para ordenar las tareas por prioridades:

| | Menos importantes | Más importantes |
|----------------|--|--|
| Más urgentes | <div>3</div> <div>¿Qué se puede delegar?</div> | <div>1</div> <div>Requiere máxima prioridad</div> |
| Menos urgentes | <div>4</div> <div>¿Qué tareas pueden eliminarse?</div> | <div>2</div> <div>No requieren atención inmediata pero contribuyen al logro de metas</div> |

2 ACTIVA TU TALENTO

Un estudio de la Universidad de Oxford concluye que el 47% de los empleos actuales será automatizado en los próximos 20 años. Sólo habrá personas trabajando donde no existan algoritmos que puedan hacerlo igual o mejor. Cada vez más, triunfar se convertirá en una cuestión exclusivamente de tener (o no tener) talento.

Todo el mundo nace con algún talento. En cada persona hay alguna capacidad concreta que de forma natural se le da bien y disfruta al hacerla, sin apenas esfuerzo. Es el talento innato o natural. Pero muchas personas no descubren cuáles son sus talentos innatos, por lo que a pesar de poseerlos si no los han activado, desarrollado y mejorado, no sirven de mucho, y ese talento potencial *se perderá en el tiempo, como lágrimas en la lluvia.*

Pero ¿por qué nos resulta tan difícil identificar nuestros talentos?

La respuesta está en la educación en edades tempranas. Vivimos en una sociedad que está enfocada en penalizar las debilidades en lugar de premiar las

fortalezas. Por ejemplo, si un estudiante tiene malas notas en física y química, y sobresaliente en música, lo más probable es que dedique muchas horas a estudiar física y química y muy pocas a música. Cuántos buenos músicos habremos perdido así.

El profesor de Albert Einstein escribió que *“este chico no llegará nunca ningún sitio. No consigue aprender nada de memoria”*. A los 16 años fue rechazado en la primera prueba de acceso a la Escuela Politécnica de Zurich por malos resultados en letras, geografía y dibujo, a pesar de que era brillante en matemáticas y física. Pero Einstein no abandonó, y el final de la historia ya la conocemos.

Años después dejó para la posteridad una de sus célebres frases *la educación es lo que queda después de que uno ha olvidado lo que aprendió en la escuela*.

Charles Darwin era, según sus maestros, *un chico que se encuentra por debajo de los estándares comunes de la inteligencia. Es una desgracia para su familia*. Y al parecer su padre opinaba lo mismo. *Mi hijo es un vago y un soñador. Sólo piensa en los animales*. 40 años después de esta dura afirmación, Charles Darwin planteó la idea de la evolución biológica a través de la selección natural en su obra *El Origen de las Especies* y revolucionó a toda la comunidad científica.

Incluso la persona que aparentemente es un mal estudiante puede esconder grandes virtudes y capacidades. El sistema educativo nos intenta convertir en algo que no somos. Este adoctrinamiento no termina en la escuela, se traslada posteriormente al trabajo. Es

necesario centrarse y potenciar las fortalezas, y no emplear todos los recursos en las debilidades, porque es frustrante y agotador, provocando finalmente una pérdida de autoestima.

La sociedad que busca perfiles generalistas, con capacidades similares, consigue mucha gente no diferenciada, sin grandes debilidades, pero sin grandes fortalezas. Y eso se acaba trasladando a nuestra filosofía de vida: Vivimos de manera conformista y morimos sin haber explotado nuestro potencial.

¿Cómo identifico mi talento innato?

Si analizamos en profundidad nuestra vida, seguro que descubriremos muchas cosas con las que hemos disfrutado y que además se nos daban bien. Piensa en esos trabajos o tareas que te motivan y te llenan de energía. Piensa en aquellas actividades que cuando las realizas, **pierdes la noción del tiempo**, y podrías realizar durante horas casi sin esfuerzo, y que además consigues buenos resultados. Piensa cuál era tu asignatura favorita en la escuela, y qué parte era la que más te gustaba. Todo lo anterior son pistas que te guiarán para descubrir tus talentos.

Pero, ¿es suficiente con identificar nuestro talento innato?

No lo es. El talento hay que activarlo, desarrollarlo y mejorarlo. Sólo de esa forma convertiremos un talento en

una fortaleza. Invertir tiempo en potenciar nuestros talentos, nos ayudará a lograr la excelencia. Invertir esa misma cantidad de tiempo en nuestras debilidades nos lleva, como máximo, a alcanzar la mediocridad.

Tampoco se trata de ignorar todas las carencias pues algunas pueden ser limitantes y deben ser atacadas, pero esto no puede suponer consumir el 100% de los recursos que tenemos.

¿Cómo activo mi talento?

Existen cinco decisiones claves que podemos tomar para activar nuestro talento:

1. Creer
2. Iniciativa
3. Práctica
4. Pasión
5. Perseverancia

CREER

“Todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad para escalar un árbol, vivirá su vida entera creyendo que es un estúpido”, Albert Einstein. Una observación brillante de un tipo brillante.

El primero y más grande obstáculo hacia el éxito es creer en uno mismo. La vida es cómo conducir un coche de seis velocidades, pero muchas veces nos empeñamos en no utilizar todas las marchas y lo que es

peor, conducir mirando continuamente por el espejo retrovisor. La mayoría del tiempo no creemos en nuestro potencial por pura limitación autoimpuesta. Y si ponemos un límite en lo que vamos a hacer, nos hemos puesto un límite en lo que puede hacerse.

Tenemos que confiar plenamente en nosotros mismos, porque las personas que confían en sí mismas tiene un desempeño mejor en todo lo que hacen. Esto no significa alardear, sino obtener una calma interna que nos permite obtener mejores resultados.

“Nunca habrá un mejor tú que tú”. Warren Buffet.
Y yo añadiría, **nunca habrá mejor momento para ser tu mejor tú que hoy.**

INICIATIVA

“La acción es la llave fundamental de todo éxito”.
Pablo Picasso.

Las personas que tuvieron éxito no esperaron a que todo fuese perfecto para poder dar un paso, no esperaron a que desaparecieran los obstáculos. Tomaron la iniciativa y continúan en ella.

Existen barreras invisibles en nuestra mente que son más difíciles de superar que las barreras reales. Ten iniciativa, abre la puerta a la oportunidad, y cierra la puerta de los temores y la desconfianza. Deja de esperar a que alguien venga a salvarte, porque nadie va a venir a salvarte, y pasa definitivamente a la acción.

PRÁCTICA

El talento práctico es aquel que nos lleva a la acción, a la toma de decisiones y a la puesta en marcha de nuestras capacidades. **El talento necesita ser practicado para que sea consolidado.**

Existe en el mercado un libro de *Malcolm Gladwell* titulado *Outliers. The story of success* (Los fuera de serie. La historia del éxito) donde formula la regla de las 10.000 horas, la cual dice que una persona para alcanzar la excelencia en una determinada competencia, debe acumular 10.000 horas de práctica en la misma, lo que echando cálculos significaría dedicarle 40 horas semanales durante 5 años. Tras las 10.000 horas, el nivel alcanzado sería de experto.

PASIÓN

La pasión estimula nuestro talento. Una persona apasionada con un talento limitado puede desempeñar mejor una tarea que otra persona pasiva que posee un gran talento.

El éxito de tu proyecto dependerá directamente de la pasión que pongas en él.

PERSEVERANCIA

El trabajo duro gana la batalla al talento, cuando el talento no trabaja duro.

En un mundo caracterizado por la inmediatez como es el actual, la perseverancia parece haber quedado un poco a la sombra. Queremos resultados, y los queremos ya mismo, por lo que cuando aparecen las primeras adversidades o nos plantean un reto mayor, abandonamos o nos conformamos. Éxito requiere esfuerzo y constancia. Nunca dejes de trabajar.

“El trabajo te da significado y propósito, y la vida está vacía sin ello”. **Stephen Hawking.**

John C. Maxwell desarrolla este tema de forma más extensa en su obra “El talento nunca es suficiente”.

¿Cómo sacar el máximo provecho de mi talento?

Encuentra la fórmula para hacer económicamente viable tu actividad. Averigua si hay gente que utiliza profesionalmente esa habilidad y analiza las ventajas y desventajas de su trabajo, y observa cómo es su forma de generar ingresos. ¿Ya lo has hecho y aun así no has encontrado la fórmula?

Mi consejo, no renuncies a tu talento.

Como afirmaba Viktor Frankl (superviviente del holocausto nazi e inventor de la corriente psicológica llamada logoterapia), *La mejor forma de conseguir la realización personal es dedicarse a metas desinteresadas.* Si no puedes monetizar tu talento, utilízalo y regálalo a ti mismo y a los demás. Al final encontrarás algo más valioso que el dinero, la **felicidad**.

3 PON RUMBO A LO IMPORTANTE

A veces la vida nos tiene en un letargo, y algo sucede de pronto (un libro, un parte médico, una llamada,...) que nos hace poner rumbo hacia lo importante.

Stephen Hawking, durante su primer año en Cambridge, a la edad de 21 años, empezó a tener síntomas de ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Los médicos le dieron 2 años y medio de vida . En ese momento se dio cuenta que no tenía tiempo que perder y se lanzó sin descanso a la búsqueda de respuestas sobre el Universo. Hawking murió el 14 de Marzo del 2018, a los 76 años, dejando un legado de valor incalculable a la ciencia.

Es habitual que los profesionales nos enfrentemos a jornadas laborales con numerosos y diferentes proyectos pendientes. En una encuesta de PwC, el 64% de los profesionales afirman que tienen demasiadas prioridades en conflicto. Y el problema es que cuando todo es “alta prioridad”, nada es “alta prioridad”. La clave del éxito no está en convertirnos en superhéroes, sino en saber identificar qué es lo que tiene preferencia.

¿Cómo identifico lo que debo o no debo hacer?

Greg McKeown, en el libro *“Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less”* nos propone una metodología para identificar lo que es esencial y poder ejecutarlo de la manera más sencilla posible. El pensamiento clave de un esencialista es: **Menos es mejor**. Las personas tendemos a fomentar constantemente ideas como “tengo que”, “todo es importante”, “puedo hacer ambos...”. McKeown propone reemplazar esas ideas por: “elijo hacer...”, “solo unas cuantas cosas importan”, “puedo hacer lo que sea, pero no todo a la vez (*anything but not everything*)”.

En muchas empresas algunos profesionales intentan lograrlo todo, pues consideran que no tienen elección en las tareas que se les asigna. Al no conseguirlo se frustran y experimentan un sentido de impotencia al creer que sus esfuerzos en el trabajo no son efectivos. Algunos finalmente terminan por rendirse.

Tenemos que mejorar nuestra habilidad para decidir, porque **siempre podremos elegir**, es una fuerza invisible dentro de nosotros. Las oportunidades pueden perderse, pero la habilidad para elegir no. Distinguir lo poco que es vital de lo mucho que es trivial, se puede aplicar a cualquier actividad humana y parte de la idea de que existen ciertos esfuerzos que producen resultados excepcionales; al contrario de otros que aportan poco al logro de los objetivos. Por lo tanto, descubre qué es lo esencialmente más valioso, y pon rumbo a ello para explorar todas sus opciones.

Es importante saber decir “no”

Reid Hoffman, fundador de LinkedIn, lo tiene claro, “los profesionales tienen éxito cuando dicen que SI al proyecto correcto, en el momento adecuado, de la manera correcta. Para lograr esto, tienen que ser buenos para decir NO a todas sus otras ideas”. Cuando algo se selecciona, a la vez algo más se deja. Al hacer esto, se busca que aquello que se escoge compense en los resultados. No debemos entrar en una espiral negativa sobre la cuestión de *¿A qué debemos renunciar?*; debemos enfocarnos positivamente en la respuesta de *¿En qué queremos sobresalir?*

¿Cómo pongo rumbo a lo importante?

Tienes que ser **creativo**, a pesar de la rigidez de las estructuras de los sistemas que nos rodean. Robert Pirsing lo explica de forma original en el libro *“Zen y El Arte del Mantenimiento de la Motocicleta”* (libro por cierto que ha vendido más de 4 millones de ejemplares y aparece en el libro Guinness de los Records por haber sido rechazado por 121 editoriales antes de su publicación en 1974).

El autor y protagonista de este libro emprende un viaje en moto por las carreteras de Estados Unidos, durante el cual el arte del mantenimiento de la motocicleta pasa a ser una bella metáfora de cómo conjugar el frío y racional mundo tecnológico y el cálido e imaginativo mundo del arte. Como en el Zen, se trata de **concentrarse, observar y apreciar los detalles**, hasta llegar a fundirse

con la propia actividad, ya sea ésta una caminata por el bosque, escribir un libro o tensar la cadena de la motocicleta.

El concepto de lo que es o no importante, de lo que es o no esencial, está influido por nuestra etapa en la vida. De jóvenes, nuestra realidad se asemeja a una canoa, que se desliza por los rápidos de un río, con poco control de la situación y apenas un remo para intentar enderezar el rumbo. A medida que nos hacemos adultos, la canoa entra en Mar abierto y se convierte en un barco más estable, y con más y mejores recursos. Tenemos velas, cabos, timón, ... El paisaje se vuelve monótono y a veces parece que no avanzamos. En esta etapa a veces tenemos la tentación de poner el piloto automático, y nuestro barco pierde el rumbo empujado tan sólo por rachas de viento cambiantes y falta de visibilidad.

¿Cuándo dar el paso?

Estamos a las puertas de la 4ª Revolución Industrial. El debate más importante en estos momentos no es si va a llegar (que nadie lo discute) sino cuándo llegará. En los próximos 20 años vamos a ver más cambios que en los últimos 2 milenios. Y en este escenario, no podemos quedarnos al margen y tenemos que aprovechar todas las oportunidades que van a surgir en esta transformación que lo va a cambiar todo. Sin temor, porque *no hay que temer a las transformaciones, hay que conducirlas.*

Gordon E. Moore, fundador de Intel, aseguró en 1975 que cada dos años se duplicaría el poder de las

computadoras y se reduciría su coste. Y esa visión de futuro se ha cumplido. Hoy en día las cosas se hacen más rápidas, más baratas y mejores; de forma exponencial. A las personas nos cuesta entender el cambio exponencial porque pensamos de forma lineal. Pero hay una gran diferencia: si yo camino 22 pasos lineales, después de 22 pasos he caminado 22 metros, pero si yo duplico, duplico, duplico.... Después de 22 duplicaciones habré dado la vuelta a la Tierra!. ¿Quién lo entiende? No lo entendemos porque pensamos linealmente, pero la tecnología está cambiando exponencialmente.

El momento de dar el paso, y focalizar lo que queremos hacer con nuestra empresa o con nuestro futuro personal es ahora mismo, sin demora, porque la velocidad con la que está cambiando y va a cambiar el mundo que conocemos va a requerir decisiones rápidas y bien orientadas.

Saca el piloto automático, y pon rumbo a lo importante.

4 NO NAVEGUES SOLO

- Rodéate de un equipo ganador.

Un equipo de trabajo ganador no se compra, sino que se construye:

Las claves para convertir un equipo en ganador es tener **objetivos comunes y compartidos** (no sirven de nada las grandes metas individuales, un equipo solo es ganador si cada uno de los integrantes participa, se involucra y se motiva); contar con **reglas establecidas y respetadas**; se deben detallar las **estrategias y los pasos a seguir** para lograr objetivos; y que su **líder** tenga una **visión clara** y la personalidad necesaria para poder influir y motivar al resto del equipo.

Si eres empresario, contrata gente proactiva y con sabiduría. Si contratas a personal de bajo perfil, construirás una empresa de bajo perfil. Si, por el contrario, contratas a personal de perfil alto, construirás una gran empresa. Ser un líder no significa ser el más listo ni ser el mejor de la empresa. Ser un líder consiste en identificar a las mejores personas con las mejores cualidades, para dirigir las e inspirarlas.

- Vence tus miedos, elimina las dependencias y delega para enfocarte en lo esencial.

Las habilidades de cada miembro del equipo crecen si le confías un área de responsabilidad. Se sentirán más implicados y notarán que su opinión y su forma de hacer el trabajo se tiene en cuenta.

No se puede delegar de golpe, hay que ir *paso a paso*. Una de las primeras preguntas que debes hacerte es si las personas en las que delegues van a necesitar formación u otro tipo de recursos para empezar a responsabilizarse.

Es importante *enfocarse en el resultado y no en el método*. Deja que la persona a la cual delegaste ese proyecto o actividad decida el cómo hacerlo y que desarrolle su propia metodología para lograrlo. No es válido pensar que todos harán las cosas tal cual las hacemos nosotros y eso no quiere decir que el resto esté mal.

Y finalmente *Guía, aconseja, respalda y apoya*: no hay nada mejor que una persona que siente que no está sola en su proyecto y tiene a su equipo y su líder apoyándolo en lo que sea necesario.

- Asóciate

En el 2009 un ingeniero informático con más de 12 años de experiencia trabajando en compañías tan importantes como Apple y Yahoo, estaba desesperado, no encontraba un empleo. Lo rechazaron en Twitter. También en Facebook. Llegó a pensar que no podría trabajar en lo que realmente le apasionaba y para lo cual creía tener talento. Nadie quería contratarle.

Pero no abandonó y se asoció con un antiguo compañero de trabajo de Yahoo Jan Koum (ucraniano que había llegado a California con 16 años y que tuvo que arreglárselas viviendo de subsidios). **Juntos crearon un equipo extraordinario.**

El protagonista de esta historia es Brian Acton, el cofundador de WhatsApp, la red social más importante que existe actualmente.

El trabajo colaborativo divide el esfuerzo y multiplica el efecto. Una persona que busca el éxito no logra mucho sola, porque el verdadero éxito se alcanza como resultado de personas trabajando juntas para conseguir metas en común. La unión hace la fuerza.

Cuando uno trabaja de forma aislada, sin equipo, el ego se hipertrofia; uno se cree que es el centro del mundo y que sus ideas/proyectos serán un completo éxito. Sin embargo, cuando uno ha de compartir sus ideas/proyectos, entonces surge la autocrítica y como consecuencia, la MEJORA.

- Crea una red de relaciones personales.

Rodearse de gente con nuestras mismas inquietudes y deseos hace que nuestro proyecto tenga más posibilidades de éxito. En el futuro tecnológico que nos espera surge con especial protagonismo la importancia de trabajar en redes, de superar nuestra individualidad al servicio de la transformación del ecosistema que nos rodea. En palabras del genial divulgador científico *Eduard Punset* "Solos no hacemos más que barbaridades, la soledad es un desastre". La idea de la singularidad tecnológica, de la fusión de cerebros, ordenadores e Internet en un solo ente, es una posibilidad futurista que hoy en día está presente en la mente de los gurús de la inteligencia artificial.

Es importante que a nuestro alrededor tengamos como mínimo una persona de cada uno de estos tres grupos:

- Personas que ya han tenido éxito en sus proyectos, y de las cuales puedas aprender.
- Personas similares a ti, con las que puedas compartir e intercambiar ideas.
- Personas a la cuales puedas enseñar todo lo que has aprendido (pues todo lo que das a otro te lo estás dando a ti mismo).

"Eres el promedio de las 5 personas con las que pasas la mayor parte del tiempo" **Jim Rohn**, escritor y orador motivacional estadounidense.

5 INSISTE

Insistir, persistir, resistir y nunca desistir.

Van Gogh vendió un único cuadro en vida, *El viñedo rojo*, en el año 1890, meses antes de morir. Sin embargo, nunca abandonó su gran pasión, la pintura.

He de confesar que cuando analizo el currículum vitae de un posible candidato a entrar en la empresa, las calificaciones de los estudios académicos no es una de mis prioridades. Con esto no quiero decir que no sea importante. Lo es. De hecho refleja cualidades importantes como: interés por el aprendizaje, responsabilidad, organización, capacidad de síntesis, capacidad de expresar ideas... Pero no debemos olvidar que grandes profesionales de nuestro siglo no destacaron por sus notas sino todo lo contrario: John Gurdon, premio nobel de Medicina en 2012; Larry Ellison, fundador de Oracle y quinto hombre más rico del planeta; Craig Venter, el padre del genoma humano, que estaba más interesado en la vela y el windsurf.

Mi atención se centra más hacia la parte de la actitud y biografía del candidato. Me interesa analizar su trayectoria como persona y como profesional para poder valorar el nivel de *resiliencia* que hay en su interior.

Estudiantes que combinaban la Universidad con un trabajo para poder pagarse los estudios; trabajadores que tuvieron que coger su mochila que ir a buscar empleos a miles de kilómetros porque en su tierra natal no tenían oportunidades; personas que a pesar de tener poco tiempo ocioso dedican parte de su vida a ayudar desinteresadamente a los demás; deportistas que se han afanado entrenando desde muy jóvenes durante largas sesiones con el fin de alcanzar el objetivo de ser algún día deportistas profesionales,... son ejemplos de candidatos que me causan admiración, por delante de expedientes académicos inmaculados, porque en ellos puedo ver **resiliencia**, esa capacidad de resistir y de superar las adversidades, y a la vez capacidad también de ser más flexibles frente a las situaciones y circunstancias de la vida.

Las personas con alta resiliencia suelen llegar a ser buenos profesionales porque:

- × Saben manejar sus emociones y mantienen la calma en situaciones de mucha presión;
- × Son realistas y positivas. [El investigador de Harvard Shawn Achor ha llegado con sus ensayos a la conclusión de que un cerebro positivo es un 31% más productivo que si está negativo o bajo presión]
- × Confían en sí mismas y son capaces de automotivarse;
- × Son capaces de detectar la causa de los problemas. No se preguntan por qué (pensamiento negativo de reproche) sino cómo (pensamiento positivo que emplea la

energía en entender cómo se puede manejar o salir de una situación conflictiva);

- × Son suficientemente perseverantes como para continuar hasta lograr que las cosas mejoren; saben lo que es INSISTIR y RESISTIR.

La resiliencia no la adquirimos en un curso, o de un día para otro, ni nacemos con ella. La resiliencia la vamos desarrollando con el tiempo y es fruto de un hábito, de experimentar más y más, fracasar y darnos golpes, y volver a insistir. Y me atrevo a decir que en el camino al éxito profesional o personal son necesarios los fracasos para moldear bien nuestro carácter, y para mejorar nuestra capacidad de anticipación ante futuros infortunios.

¿Cómo podemos aumentar nuestra resiliencia?

Estas son las 6 claves para potenciar nuestra resiliencia:

1. Ponte metas, haz planes, establece OBJETIVOS (porque cuando tenemos objetivos nos motivamos) y DA EL PASO. Quizás sean pasos pequeños al principio, pero con cada uno que damos, ganamos confianza y nuestra autoestima aumenta.
2. Ten una actitud POSITIVA y REALISTA. **Focaliza tu atención en lo que tienes y no en lo que no tienes. Lo que tienes es lo que te hace fuerte, lo que te hace único.** Observa las dificultades

desde diferentes punto de vista y quédate con el más favorable. En cada problema siempre hay una ganancia, y es necesario encontrarla. Un vuelo que se retrasa, la oportunidad de leer ese libro para el cual nunca he encontrado tiempo. Una ruptura de pareja, la oportunidad de dedicar más tiempo a nosotros mismos, conocernos mejor y disfrutar más de aquel hobby que nos hace felices.

3. Transforma el problema en un RETO, en un desafío. No te centres en la dificultad, céntrate en la solución. Uno, ante la adversidad, puede CRECER, puede madurar y puede, incluso, alcanzar la felicidad. La dificultad nos hace mucho más fuertes. Viktor Frankl, psiquiatra austriaco que vivió en varios campos de concentración, afirmaba que *si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento*.
4. Céntrate en el PRESENTE, y vete a por él con creatividad y perseverancia.
5. Desarrolla el sentido del HUMOR. Ver las cosas a través de la luz del humor es un truco que genera en nosotros resiliencia, y que nos ayuda a afrontar el estrés, a la vez que mejora nuestra salud.
6. CUIDA DE TI mismo física y mentalmente. Conócete, ten un diálogo interior positivo contigo

mismo, e intenta identificar y ejercer control sobre tus sentimientos y emociones. Y conoce también a otras personas, desde la empatía, prestando atención con interés.

En el capítulo anterior mencionábamos lo importante que es *no navegar sólo* y rodearse de un equipo ganador, de gente con sabiduría. Y yo ahora añadiría, y **rodearse de personas con resiliencia**. Porque el ser humano posee una capacidad extraordinaria y cuando nos unimos, la resiliencia colectiva que emerge es muy superior a la suma de las individuales, y nos capacita para superar cualquier adversidad, por grande que ésta sea.

Si el final no es bonito, sólo significa que no es el final. Continúa... Insiste...

¿Sabías que GOOGLE, una de las empresas con más éxito a nivel mundial, también ha tenido grandes fracasos?

1. Con las *Redes sociales*.

Su primer intento, Google Wave, fue un desastre. Y el segundo intento en 2011, Google Buzz, no tuvo éxito porque su uso era complejo.

2. NEXUS Q.

No era una tablet ni un móvil, sino que un producto multimedia que Google presentó a mediados de 2012. Con forma esférica, nunca

nadie tuvo claro qué hacía. En Google pudieron darse cuenta a tiempo que era un fiasco y se fue a descansar a al cajón de los fracasos tecnológicos.

3. Google Answers.

Era de pago y, el coste iba desde los \$2 dólares a los \$200 dólares, todo dependiendo de la pregunta. Quien respondía, se llevaba el 75% de las ganancias, quedándose Google con el resto. Se inició en el año 2003, y en el 2008 se suspendió el proyecto.

4. Google Glass (2013).

Eran pesadas, incómodas y con una batería de corta vida. Además los usuarios las percibieron como caras (1.000€) y tuvieron problemas de privacidad. Google decidió cancelar el estreno en tiendas a inicios de 2015.

6 EQUILIBRA TU VIDA

“Todos tenemos dos vidas. La segunda empieza en el momento que nos damos cuenta de que sólo tenemos una”. **Confucio.**

Un día tiene 1.440 minutos. Cada minuto contiene diferentes posibilidades, entre las cuales sólo escogemos una cuando tomamos una decisión.

Una mes tiene 43.200 minutos. Un año, más de medio millón.

Cada decisión tiene la habilidad de crear una vida, de seguir un camino, y borrar otra vida, pasar de largo un desvío.

Vive intensamente cada minuto. Y elige cómo vivirlos y con quién.

Si has pasado de los 40, como es mi caso, ¿sabes cuánto tiempo te queda por pasar con ese buen amigo con el que quedas para tomar café dos veces al año porque vuestros compromisos os impiden hacerlo con más frecuencia? Aproximadamente, 2 días en tiempo neto.

Equilibra tu vida. Dedícale a tu pareja, a tus hijos, a tu familia, a tus amigos, ... el tiempo que se merecen.

“Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo

la vida de otro...Vive tu propia vida. Todo lo demás es secundario” Steve Jobs

- **Equilibra tus horarios**

¿Por qué trabajamos cada vez más desde la década de 1980, a pesar de ser más ricos que nunca? Para mejorar nuestro nivel de vida hemos pagado un coste muy alto, hemos renunciado a uno de los activos más importantes de la actualidad, *el tiempo libre* para uno mismo y para compartirlo con quién deseamos hacerlo.

Pero a pesar de todo, el mundo laboral, tal y como lo entendemos hoy, va a desaparecer en no más de 10 años. La digitalización y automatización del sistema productivo destruirá muchos de los trabajos rutinarios y que requieren habilidades de nivel bajo-medio, y aunque se crearán millones de puestos de trabajo novedosos, como especialistas en Big Data, Inteligencia Artificial o pilotos de drones, su número no será suficiente y en cómputo global habrá una pérdida neta de empleo. Eso nos conducirá a **un mundo saturado de gente bien formada, pero desempleada**, y una creciente desigualdad.

Durante el siglo XX el aumento de la productividad y el incremento de puestos de trabajo han avanzado más o menos en paralelo. Cada vez que aumentaba la automatización, los salarios y las oportunidades laborales

también aumentaban progresivamente. Ahora, en el siglo XXI, los robots han acelerado el paso de repente. El cambio empezó en el año 2000, fenómeno que economistas de MIT han llamado “**la gran desconexión**”: La productividad está en niveles de récord, la innovación nunca ha avanzado tan deprisa, y sin embargo, al mismo tiempo, los ingresos medios descienden y tenemos menos empleos.

Un estudio de McKinsey Global Institute (MGI), con la participación de expertos del departamento de Economía de Oxford y el Banco Mundial, ha pronosticado que entre 400 y 800 millones de personas serán desplazadas de sus puestos de trabajo en 2030 debido a la automatización. Se perderán muchos empleos, y se crearán nuevas funciones que requerían un mayor grado de especialización (pero no serán suficientes para compensar la pérdida de mano de obra). Un indicador significativo es la evolución última de la tasa de actividad mundial total desde 1990 (67%), con un repunte hasta el año 2005 (68,4%) y una bajada posterior progresiva hasta el 67,2% actual (2019), en que el porcentaje se sitúa en un valor similar al del año 1990.

Ejemplos concretos:

La Inteligencia Artificial destruirá 1 de cada 5 empleos, especialmente los trabajos más rutinarios y de menor cualificación;

Un Robot remplazará de media a 6 trabajadores, principalmente en estos sectores: Transporte, logística, trabajos de apoyo administrativo y mano de obra productiva (trabajos de “cuello blanco”);

El vehículo eléctrico, más simple que el de combustión y formado por muchas menos piezas (alrededor de un 40% menos), va a requerir menos mano de obra en su fabricación (aproximadamente un 25% menos de horas de trabajo), situación que tendrá un obvio impacto negativo en el empleo de factorías e industria auxiliar del automóvil.

Los Gobiernos deberían anticiparse a los cambios transformadores que acarrea la 4ª Revolución Industrial (4IR en sus siglas en inglés) y potenciar una de las dos únicas opciones que, bajo mi punto de vista, tendrá nuestra sociedad:

- (a) Una Renta Universal que permita a los más desfavorecidos por la 4IR poder seguir viviendo de forma digna y no quedar descolgados de la sociedad del bienestar; o
- (b) Trabajar menos horas (6 horas diarias), para que todos podamos trabajar.

La primera opción ha sido defendida de forma brillante por **Rutger Bregman** en su magnífico libro

“Utopía para realistas”, pero debo confesar que mi opción favorita es la segunda, y creo que además de solucionar un problema laboral crítico, nos acercaría más a la verdadera felicidad, porque:

- aumenta el tiempo libre para dedicarlo a la familia o al ocio;
- se reduce el estrés y se mejora la salud;
- al viajar en horas de menos tráfico, también se reduce el tiempo de traslado entre el hogar y el trabajo;
- aumenta el sentimiento de energía y entusiasmo tanto en la vida laboral como en la personal;
- se reduce el tiempo de trabajo, pero no se elimina de forma completa, lo cual es fundamental porque el trabajo dignifica a las personas, y por lo tanto es necesario.

Pero ¿Cómo lo hacemos factible a nivel económico?

1. Si una empresa convierte los contratos de sus empleados de 8 a 6 horas diarias, inmediatamente necesitará un 33% más de trabajadores. Si estos trabajadores (que están en situación de desempleo) causan alta en la Seguridad Social, supondrá que dejan de percibir subsidios por desempleo y pasan a ser nuevos contribuyentes.

2. Si la automatización y robotización en la empresas implicará necesariamente menos necesidad de mano de obra, bajará el aporte fiscal, por lo tanto habrá que plantearse poner nuevos impuestos sobre los elementos que provocan esta distorsión.

3. Los dos puntos anteriores permitirán a la Administración aumentar la recaudación y dedicar este superávit a bonificar a las empresas los contratos de 6 horas, y que a su vez las empresas puedan transferir parte de esa bonificación hacia un incremento salarial del trabajador (neutralizando la reducción salarial que supondría pasar de un contrato de 8 horas a 6 horas diarias). Es decir, como Estado tenemos a más ciudadanos trabajando y pagando impuestos, y menos ciudadanos cobrando subsidios, lo cual aumenta la recaudación fiscal, y eso nos permite bonificar los contratos de 6 horas. Es lo que yo llamo el *círculo virtuoso de la economía del trabajo a tiempo parcial*.

Quizás este tema sea demasiado innovador para que lo veamos implementado a corto plazo, pero lo que sí está a nuestro alcance y me gustaría destacar, es la necesidad de equilibrar nuestros horarios, siendo más productivos y dinámicos en las horas laborales, y no sacrificando después horas que deberíamos dedicar a temas personales. **Se puede lograr más trabajando menos horas.** Y es que en Alemania tenemos un claro ejemplo, se trabajan menos horas a la semana, y sin embargo, su economía es más fuerte y sus trabajadores son más productivos.

- **Equilibra tu salud**

Haz ejercicio, come y duerme bien.

Cuanto mejor trates a tu cuerpo, mejor te sentirás y mejores resultados tendrás en cualquier ámbito de la vida. Las personas exitosas tienen tiempo para preparar comidas saludables y hacer ejercicio **por lo menos 30 minutos al día**.

No tener tiempo para hacer ejercicio o para comer saludablemente es una tontería. Si tienes tiempo para ver la televisión o consultar Facebook, también tienes tiempo para cuidar de tu cuerpo.

No podrás enfocarte en tu carrera profesional si continuamente ignoras tus vicios y tus problemas de salud.

Nuestro estado de forma depende de dos factores principales: primero una buena alimentación y, después, practicar ejercicio. Asumiendo este principio, y sabiendo que ambos son importantes, me atrevería a indicar que para alcanzar nuestro estado de forma y mantener una buena salud, la **alimentación** tiene un peso relativo de un 60%, el **ejercicio** un 30% y, por último, la **genética** solo un 10%.

- **Vive como si hoy fuera el último día.**

Edith Piaf, famosa artista francesa, decidió alejarse de los escenarios a los 44 años, agotada por los vicios,

un desengaño amoroso y decepcionada de la fama. Dos jóvenes compositores recurrieron a ella para proponer algunas canciones, a lo que respondió: "Escucharé solo una".

Charles Dumont se sentó en su piano y comenzó a tocar una canción "**Non, je ne regrette rien**" (*No, no me arrepiento de nada*). Hubo silencio. Y ella dijo: 'Tócala de nuevo'. Después de la segunda vez Piaf afirmó "Esa canción conquistará el mundo".

En noviembre de ese año interpretó "Non, je ne regrette rien" en la televisión francesa. La canción fue lanzada como sencillo en enero de 1961 y vendió más de 100 mil copias en dos días y más de 1 millón ese año.

El título de esta famosa canción no suele ser lo habitual cuando uno mira hacia atrás en la vida, y lo más normal cuando se está cerca de la muerte es que los arrepentimientos de lo que hicimos o no hicimos invadan nuestra mente.

Bronnie Ware es una escritora australiana que trabajó muchos años en cuidados paliativos, es decir, asistiendo a enfermos desahuciados a los cuales se trata sólo con el fin de aliviarles el dolor en el tiempo que les queda por vivir.

A partir de su experiencia, escribió un artículo que más tarde se convirtió en libro, *Los 5 principales remordimientos de los moribundos* (The Top Five Regrets of the Dying).

A sus pacientes, todas personas enviadas a sus casas para morir en un entorno amigable, Bronnie les

preguntó acerca de las cosas que hubieran hecho de modo diferente en sus vidas y enunció de este modo en su libro los cinco más frecuentes:

1. *Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que quería hacer*

“Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera”. Es el auto reproche que más ha escuchado Bronnie Ware. “Cuando la gente se da cuenta de que su vida está casi terminada y mira hacia atrás con lucidez, es fácil ver cuántos sueños quedaron truncados. La mayoría no ha realizado ni siquiera la mitad de ellos y debe morir sabiendo que se debe a las elecciones que ha hecho o que no ha hecho”.

2. *Ojalá no hubiera trabajado tanto*

Porque eso los había hecho perder el equilibrio y como resultado habían perdido muchas cosas en su vida. Muchas personas lamentaron profundamente haber empleado la mayor parte de sus vidas en la rutina laboral, perdiéndose la niñez de sus hijos y la compañía de sus esposas.

3. *Poder expresar mis sentimientos*

“Me hubiese gustado tener el coraje para expresar mis sentimientos” es otro de los deseos más repetidos. Mucha gente reprime sus sentimientos para mantenerse en paz con los demás. Es por ello por lo que se instalan en una existencia mediocre y nunca llegan a convertirse en lo que verdaderamente son capaces de ser. Muchos desarrollan enfermedades relacionadas con la amargura

y el resentimiento que arrastran por este motivo, explica Bronnie en su estudio.

4. *Más contacto con los amigos*

El poco trato con los amigos es otro de los arrepentimientos. Muchos quedaron tan atrapados en sus propias vidas que dejaron amistades de oro perderse a través de los años. Y al final surge el remordimiento por no haber dedicado a esas amistades el tiempo y el esfuerzo que merecían.

5. *Haber sido más feliz*

Y, por último, y no menos importante el deseo de “haberme permitido ser más feliz”. Muchos no se dan cuenta hasta el final de que la felicidad es una elección, se han quedado trabados en viejos patrones y hábitos. El miedo al cambio los ha llevado a fingir ante los demás, y ante sí mismos, que eran felices. Cuando en su interior ansiaban poder reírse con ganas y tomarse la vida con más humor.

Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre. Mahatma Gandhi

7 NUNCA DEJES DE APRENDER

Hasta ahora hemos descubierto seis claves fundamentales para gestionar con éxito un proyecto: (1) Tiempo; (2) Talento; (3) Enfoque; (4) Equipo; (5) Persistencia y (6) Equilibrio. Y en este capítulo veremos la última, pero no menos importante, el (7) Aprendizaje. El mundo está cambiando a una velocidad de vértigo; lo que aprendemos hoy quizá no será suficiente en el futuro y necesitaremos ampliar nuestro conocimiento, por eso la clave es que Nunca dejes de Aprender:

- **Aprende primero a entender, luego a ser entendido.**

Tener un ojo puesto en el futuro no sirve de nada, si el otro no está en el presente.

Para tener éxito en nuestros proyectos, es fundamental ser humildes y analizar con atención todo lo que nos rodea.

Es necesario escuchar a los que ya lo han intentado antes y, aun habiendo fracasado, tienen una valiosa experiencia que contarnos.

Es necesario, además de visión de futuro, ser muy consciente del entorno que nos rodea en el presente.

Si no entiendes tu **ecosistema**, no entiendes qué necesitas para tener éxito.

El resultado de fallar en esta fase es que incluso si diseñas un proyecto/producto fantástico que tus clientes podrían adorar, puedes fracasar porque, en realidad, no tienes la solución que tus clientes necesitan.

Y ejemplos en la historia empresarial no faltan. **Michelin**, por ejemplo, fue el creador de un avance en la industria del neumático sin precedentes, cuando creó el Sistema Pax (run flat), una rueda que permitía seguir conduciendo durante 160 kilómetros después de un pinchazo. Michelin, señala Ron Adner, logró el visto bueno de los constructores de vehículos, como Renault y Honda, que querían instalar los neumáticos en sus coches. El problema fue que nadie se acordó de los talleres, por lo que no había nadie preparado para reparar ese sistema de ruedas, por lo que los clientes tenían que comprar unas nuevas cada vez que tenían un problema.

Philips, que invirtió miles de millones de euros en el desarrollo de una televisión de alta definición, y sólo cuando ya tenía listo su producto, la compañía se dio cuenta de que este fantástico aparato era inútil si las cadenas de televisión no producían o retransmitían contenidos en alta definición. El mismo problema que sucede hoy en día con los televisores de 3D.

No perder de vista nunca a los socios e implicarles en el proceso de innovación. Por supuesto, integrar a más agentes en estos desarrollos tiene riesgos, ya que compartir este tipo de iniciativas no siempre es fácil y obliga a que más partes interesadas tengan que

adaptarse antes de llegar al consumidor final, pero las ventajas compensan los riesgos. **Nokia y Ericsson**, dos compañías que competían por ser los primeros en lanzar los prototipos de teléfonos 3G, tuvieron un estrepitoso fracaso comercial, pero no por culpa de estas dos compañías, sino porque sus socios (Vodafone, Telefónica, ...) no estaban todavía preparados y necesitaron casi una década completa para adaptarse. Los nuevos dispositivos de Nokia y Ericsson ofrecían servicios móviles innovadores, como sistemas de localización o comercio electrónico, pero las operadoras no tenían esa capacidad. Las inversiones tan prometedoras, que habían creado grandes expectativas de beneficios en 2004, se convirtieron en enormes pérdidas cuando los primeros beneficios no llegaron hasta 2007.

- **Aprende a aprender.**

El cambio constante del entorno exige que las personas desarrollemos el hábito de la formación y la experimentación constante. El aprendizaje convencional, en un momento concreto de la vida, ha quedado obsoleto. Nuestro entorno cambia a un ritmo tan acelerado que es imprescindible adoptar el hábito del **proceso continuo de la formación** (lo que se está denominando *Lifelong Learning*).

De jóvenes nos han formado para un mundo que ya no existe. La tecnología se ha desarrollado a velocidad de vértigo, y sin embargo el sistema educativo no ha cambiado en el último siglo. Y mucho me temo que ese

“defecto de diseño” tardará en corregirse. Por eso debemos adquirir el hábito de la formación continua, ser capaces de reinventarnos, de reciclarnos y aprender en paralelo a la transformación digital e innovación que nos rodea.

La era de Google e Internet lo ha cambiado todo: una buena parte de las cosas que se siguen enseñando en la escuela resultan bastante prescindibles hoy en día. Ya no resulta tan importante convertir nuestro cerebro en una enciclopedia, ahora lo más necesario es desarrollar el pensamiento y la comprensión lectora, de forma crítica, y mejorar nuestra capacidad de análisis, síntesis y resolución de problemas. Nos vamos a adentrar en pocos años en un mundo de información infinita a golpe de clic, y tenemos que educar a las próximas generaciones de una forma diferente, para que desarrollen unas habilidades diferentes. Lamentablemente la escuela es la institución social más detenida en el tiempo, la que más se resiste a cambiar y adaptarse a los tiempos que vivimos. Debemos seguir formándonos y adquiriendo nuevas habilidades y capacidades que compensen las deficiencias del sistema educativo instaurado. Desde el punto de vista Académico, como no sabemos cuáles van a ser los empleos del futuro tras la Revolución Digital, debemos enseñar a los jóvenes sobre todo a PENSAR.

“El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender” Albert Einstein

¿Sabías que en España, según datos de DigitalES, un tercio de los jóvenes están en paro y sin embargo el sector tecnológico tiene 10.000 empleos vacantes por falta de perfiles cualificados?

▪ **Aprende a motivarte**

Aprende a definir mentalmente las expectativas correctas. Si lo haces en forma positiva, inconscientemente nuestra mente guiará nuestros actos también de forma positiva. Si un comercial está convencido de realizar una venta tiene una probabilidad mucho mayor que quien tiene la expectativa opuesta. El sociólogo Robert K. Merton lo llamó **profecía autocumplida**. Lo que pensamos que sucederá afecta a nuestro comportamiento. El comercial que se siente seguro y confiado, transmite lo mismo al posible comprador. El comercial que está nervioso y dubitativo, transmite desconfianza y pierde la venta. Al fin y al cabo, si cambias el modo en el que miras las cosas, las cosas que miras cambian.

Cumple tus sueños. No pierdas tu creatividad, tu capacidad de soñar, porque eso te inhabilita para diseñar el futuro que deseas.

CONCLUSIONES

La gente no decide su futuro. La gente decide sus hábitos, y ellos decidirán nuestro futuro.

Este libro ha sido fruto de mis experiencias, así como de múltiples conversaciones con muchas personas interesantes que han tenido éxitos, y también fracasos. He intentado eludir la complejidad utilizando un lenguaje llano y directo para llegar a todo el mundo, y he buscado una extensión justa y sin excesivos adornos literarios para ir directamente a las ideas y no aburrir al lector. Estamos llegando al final y ojalá que os haya servido para ver desde una nueva perspectiva el Éxito, el Tiempo, el Talento, el Enfoque, el Equipo, la Constancia, el Equilibrio y el Aprendizaje.

La fórmula del éxito se puede explicar con *la ilusión del iceberg*. Resulta que cuando vemos un iceberg, lo que realmente vemos es su imponente “pico”; admiramos su altura, su belleza ... pero no vemos lo que está debajo. Lo mismo sucede con el éxito. Estamos acostumbrados a apreciar lo que está a la vista pero no a valorar lo invisible a los ojos.

Lo que sostiene a flote nuestro “iceberg del éxito” es una base sólida formada por hábitos. En este libro hemos querido poner el foco en lo que había debajo del iceberg.

Ahora es tu turno de llevar la teoría a la práctica.... y que la práctica de estos hábitos te ayuden a tener éxito en todos los proyectos personales o profesionales de la vida.

Si te ha gustado este libro te agradecería que dejaras un comentario en la página de Amazon, son muy útiles para nosotros, y a compartirlo en tus redes sociales. Quizás ayude a otras personas que no saben cómo cambiar su futuro.

Recuerda: El cambio está en nuestras manos, depende de uno mismo. Si tu cambias, todo cambia. Activa tu talento, iza las velas, y sal a navegar. Y piensa que para orientarte no debes mirar hacia abajo, **siempre debes mirar hacia las estrellas**.

“Soy el amo de mi destino; soy el capitán de mi alma” *Invictus*, Willian Ernest Henle

Este contenido está escrito por Fran Yáñez Brea.
Está prohibida su reproducción y utilización
con fines comerciales