

MHTRABAJO Por Antonio Ortí

Líderes NATURALES

Las 7 lecciones de la naturaleza que
imparten las mejores escuelas de negocios.



Cuando practicas tu deporte favorito has de tomar decisiones que ponen a prueba tus dotes de líder. Si quieres saber qué clase de hombre eres y cuáles son tus puntos fuertes y débiles, médete con la naturaleza.

En 1914 dos barcos, el "Karluk" en el extremo septentrional de Canadá, y el "Endurance" en el océano Antártico, quedaron bloqueados entre el hielo. El resultado de estas dos aventuras, y el modo en que ambos líderes afrontaron los obstáculos fue tan opuesto como la distancia que separaba los polos

que pretendían explorar. La tripulación del "Karluk", en el Polo Norte, se convirtió en una pandilla de egoístas que tuvo consecuencias fatales para 11 de ellos, que se dejaron el pellejo en el Ártico. La historia del "Endurance", en el gélido sur, fue la otra cara de la moneda. La expedición de Shackleton encaró los mismos problemas de hielo, frío y falta de alimentos, pero la respuesta de su tripulación a estas condiciones infernales fue opuesta a la del "Karluk": el trabajo en equipo, el espíritu de sacrificio y un asombroso buen humor les permitió volver sanos y salvos (aunque nunca más volvieron a pedir en ningún restaurante entrecot de foca).

"La naturaleza te enseña cuáles son tus límites, a priorizar, prueba tu adaptabilidad a entornos cambiantes, tu fortaleza física, te obliga a manejar conflictos y a interpretar información no verbal. Realmente, no hay mejor universidad para superarse y crecer personalmente", señala Gerard van der Berg, director de "X-Plore", una empresa que imparte "leadership training" -habilidades de liderazgo- y que organiza expediciones a la medida. Tras someter a Gerard van den Berg a un tercer grado, te presentamos situaciones reales vividas por estos expedicionarios de élite que te servirán a llegar más lejos en tu trabajo.

Confía en ti

"Estábamos en Tien Shan (Kirguistán), a dos días del campo base y a 4.700 metros de altura. Sopaba un viento fortísimo y el termómetro marcaba 25 grados bajo cero. Todo eran malas noticias: no conocíamos suficientemente la zona, la meteorología era muy adversa y uno de nosotros tenía fiebre. Tras varios intentos fallidos de

hacer cumbre, nos juntamos a cenar. En ese momento éramos muy pesimistas. En realidad, nos quedaba poca comida y, prácticamente, habíamos tomado la decisión de abandonar. Así que analizamos la situación fríamente (nunca mejor dicho...) y sopesamos nuestros puntos fuertes y débiles. Al acabar, estábamos mucho más animados. Finalmente, no subimos esa montaña, pero el optimismo y la confianza en nosotros mismos y lo que estábamos haciendo nos llevó a la cima de otra, a la que dimos nombre: "Eagles Point".

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: Cuando notes que te estancas, plantéate si estas siguiendo el camino correcto. Es importante que analices si la meta que te has marcado es realista (has de oler el éxito), ya que en caso contrario te sentirás frustrado y eso te producirá estrés. **Elige tu camino.** De tratarse de un objetivo alcanzable, siempre existe un camino para seguir avanzando, aunque eso implique cambiar de rumbo. Y otra cosa: de lo malo siempre puedes extraer enseñanzas positivas. Por ejemplo, del mismo modo que a veces por circunstancias externas has de renunciar a escalar la cima que te habías propuesto, perder tu empleo te puede obligar a tomar decisiones que te lleven hasta un puesto de trabajo mejor.

Tómatelo con humor

"Bajando el glaciar Karato, casi ni se nos veía de tanto peso que llevábamos: los materiales del campo base avanzado, la basura de otra expedición y los enseres





de un compañero enfermo. En total, 45 kilos. Avanzábamos de forma tortuosa. Las correas de la mochila se nos clavaban en la carne. Con cada paso que dábamos se acentuaba el martirio. En ese momento, miré a mi compañero y nos entró una risa floja que nos llevó al suelo. Estuvimos panza arriba un buen rato, riéndonos a lágrima viva hasta que conseguimos serenarnos. Cuando reiniciamos la marcha nos sentíamos más ligeros”.

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: El sentido del humor, además de ser un perfecto remedio anti-estrés, ayuda a concienciarse de la situación y a relajarse.

De hecho, cuando reimos liberamos endorfinas, unas sustancias cerebrales que producen efectos parecidos a la morfina. Pero es un arma que hay que saber utilizar: es preciso saber elegir el momento, la persona y la situación.

Fórmate. En la actualidad, el “humor positivo” es un concepto muy de moda en las escuelas de negocios. Empresas como Daimler-Crysler, GlaxoSmithKline o la propia Universidad de Oxford imparten formación especializada en sentido del humor. Recientemente, se ha publicado el primer libro de texto que resume los cientos de estudios realizados sobre el tema. Se trata de “The Psychology of Humor”, de Rod Martin, psicólogo de la Universidad



de Western Ontario (Canadá). **Combate la ansiedad.** Según Martin, quien conserva el buen humor a pesar de los contratiempos, difícilmente está ansioso por largos periodos. “Y eso mantiene el organismo bajo control”, enfatiza Martin,

Márcate metas a corto plazo

“En Groenlandia tuvimos que hacer una travesía interminable. Íbamos con trineos cargados hasta los topes con 60 kilos. Por delante quedaba una extensión casi infinita de glaciar, con temperaturas de 45 grados bajo cero, viento y en continua ascensión. Para motivarnos lo que hicimos fue marcarnos referencias visuales y celebrarlo. Veíamos una piedra y, al alcanzarla, dábamos un pequeño sorbo de agua o comíamos un puñado de frutos secos. Cada vez que llegábamos a una de esas referencias no podíamos dejar de pensar que estábamos

más cerca de nuestra meta”.

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: Si piensas que tú también tendrás que avanzar demasiado lentamente hasta tu objetivo porque te queda muy lejos, plantéate retos a corto plazo, “visibles” y realistas, pero sin dejar de tener en mente cuál es tu meta final. Se trata de que obtengas éxitos parciales que alimenten tu confianza de cara a la larga travesía que te espera.

Márcate metas volantes. “La clave es focalizar la energía en metas a corto plazo sin perder de vista el objetivo final”, indica Dennis Perkins, doctor en Psicología por la Universidad de Michigan y presidente de una consultora especializada en liderazgo en entornos adversos.

Conoce a tu equipo

“En la ascensión al Monte Forrei (3.365 metros) tuvimos que asumir riesgos muy altos al querer abrir una nueva vía en condiciones extremas. Ese

día me levanté con los talones destrozados y me entraron las dudas: no quería de ningún modo ser un estorbo para el equipo. Al final, todo el trabajo sucio –escalar el primero, seleccionar la ruta, montar los anclajes y los rapeles, etc.– lo hizo el equipo. Sabía que podía contar con mi gente para alcanzar el objetivo. Yo sólo, en cambio, me lo hubiera pensado 3 veces o no lo hubiera hecho”.

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: Para tirar adelante un plan necesitas saber hasta dónde puedes contar con tu equipo. Compenétrate con tus compañeros ya desde el principio para trazar el camino. Y no les pidas lo que no te pueden dar. Es decir, adapta tu objetivo y el camino a recorrer en función de las capacidades y necesidades de las personas que trabajan contigo. Y recuerda: la motivación duradera es encontrar a cada persona el puesto correcto, de modo que pueda crecer profesionalmente y que esto le acerque a sus

prioridades personales.

Apuesta a los impares. Según Peter Senge, autor de "The Fifth Discipline", obra revolucionaria sobre el trabajo en equipo que la "Harvard Business Review" eligió como uno de los libros más influyentes de las dos últimas décadas, no hay un número ideal de personas para formar un equipo, aunque conviene que sea impar para que no haya empate en las votaciones.

Pregúntate qué precio estás dispuesto a pagar

"En mayo recorreremos 1.500 km 'non stop' por la Baja California en cuatro días. Somos conscientes de lo que significa alcanzar ese objetivo: entrenar durante 6 meses 5 horas diarias, levantarse a las 6 de la mañana, dejar a la familia de lado, controlar al dedillo lo que comes, sacrificar tu vida social... Si te levantas para entrenar cuando todavía

es de noche, está lloviendo, te duelen las piernas y tienes el viento en contra, recuerda que ya sabías a lo que te exponías y el precio que deberías de pagar para hacer realidad tu desafío".

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: Cuando empieces un trabajo o un proyecto nuevo, hazte un listado con tus prioridades, ya que sólo tienes un cuerpo (y una vida).

Aclara las ideas. Pon por escrito cuánto estás dispuesto a pagar –en horas de sacrificio– por conseguir el reto que te has fijado y el plazo de tiempo máximo que te das para que el trabajo deje de ser el centro de tu vida. Si no lo tienes claro, acabarás sufriendo ansiedad y, seguramente, te verás forzado a abandonar, perdiendo un tiempo muy precioso de tu vida.

Date tiempo. La escuela de negocios IESE dispone de un cuestionario (www.iese.edu/es/files/5_11353.doc) con el que puedes evaluar hasta qué punto el trabajo te está llevando a descuidar a la familia. Si el trabajo está dejando de ser un simple medio para ganarte la

vida y se está convirtiendo en algo parecido a una adicción, empieza por reservarte cada día una hora para tus aficiones durante, al menos, un mes.

Asume riesgos

"Estábamos colgados a 3.800 metros y, de repente, empezó a cambiar el tiempo. 'No va a ser un paseo' comentamos entre nosotros, pese a que la cima se encontraba a tan sólo 200 metros. En minutos, se desató un temporal. Teníamos que decidir qué hacer: si ir a por la cima o bajar. Si elegíamos lo primero, éramos conscientes de que algunas maniobras de seguridad no las podríamos hacer, lo que nos obligaría a asumir riesgos. Tras comentar la situación, descubrimos que había algo dentro de nosotros que nos impulsaba a seguir. Cuatro horas después llegábamos a la cima. El descenso lo hicimos sin incidencias".

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: Asumir riesgos sirve para avanzar. Casi siempre, los que toman riesgos son los que innovan y tiran del carro. Todos los deportes de aventura empezaron con alguien que se propuso avanzar.

Haz caso a tu intuición. Cualquier decisión que tomes presupone un cálculo de riesgos (aunque si no lo intentas, nunca lo conseguirás). Pero, ¿cómo calcular cuánto tienes que

arriesgarte? En realidad, sólo tú lo sabes. "Has de sentir por dentro que lo puedes hacer", señala Gerard van den Berg, director de "X-Plore".

Visualízate. Por su parte, Álvaro Bultó, antes de ser el primer hombre en la historia en tirarse en paracaídas sobre la Antártida, nos propuso un modelo que también sirve para la empresa: "Intenta visualizar la situación. Lo más importante es que puedas seguir manejándote, incluso nervioso. Ahora bien, si lo que vas a hacer te provoca miedo o estrés, no lo hagas: se trata de la luz roja que te indica que no estás capacitado".

Encuentra tu camino

"Una vez, después de dos semanas de duros intentos en un pico supuestamente virgen al que llegamos guiados por mapas rusos muy antiguos e información errónea, nos dimos cuenta de que estábamos escalando la montaña equivocada. Así que con 8 kilos menos, mal tiempo y sin haber alcanzado la cima que nos habíamos propuesto, tuvimos que dar media vuelta y desandar lo andado".

APLÍCALO EN TU

TRABAJO: Si corres sin saber hacia donde vas, lo único que conseguirás es perderte más rápido.

Marca bien el rumbo. "Escalar la montaña equivocada de la vida puede crear mucha frustración sin saber por qué, ya que te alejas de tu objetivo sin saberlo. El camino que elijas tiene que ir en concordancia con tus posibilidades pero también con tu yo más profundo", señala Van den Berg. Así que tómate el tiempo que necesites para encontrar tu camino. ■



Más información:
www.x-plore.es y
www.x-plore.com