



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 de manera sana y ética para alcanzar lo que te propones. Entrenar te da la medida exacta de dónde 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.

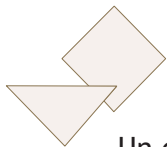
No hace falta tener una actitud optimista para entrenar con éxito una situación compleja. Lo importante es entrenar para que esa actitud se forme. El entrenamiento genera actitud. Cuanto más y mejor entrenas, más positiva es tu actitud, y no al contrario. Si no tienes una actitud correcta frente a las situaciones difíciles de la vida, no hay nada que empiece a tener comportamiento positivo para generar actitud positiva.

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

Uno de los aspectos más importantes que lleva implícito el hecho de alimentarse es 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 las 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 inspiren a ir un poco más allá.



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 se nos permite disponer del tiempo necesario para integrar los aprendizajes. Y esto, en la empresa, ¿es posible a día de hoy?

Entrenamiento sistemático

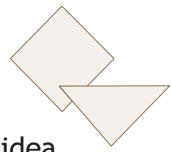
Nada importante de lo que sucede en la vida surge por casualidad. Hacer que las cosas sucedan nace en la trastienda del entrenamiento sistemático, metódico y bien planificado.

Esta tercera ley está íntimamente ligada a las dos primeras leyes: n.º 1, no hay atajos; y n.º 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 pero sí adecuado, que te sirva de faro en los momentos de oscuridad.

Y para alcanzar estos resultados es necesario respetar y cumplir de manera disciplinada 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. Al vivir 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 sola 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.

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 ocurran, 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. Cuando encuentras una persona feliz, no lo dudes: tiene un proyecto.