

*Artículo*

# EL TALENTO DE VIVIR EN **MODO CRECIMIENTO**

El modo crecimiento exige simultanear periodos de alto rendimiento con periodos de renovación como son las vacaciones, los fines de semana y el tiempo libre si se utiliza para recargar la energía física, intelectual, emocional y espiritual



**LUIS HUETE**

Profesor de IESE Business School

Tenemos la opción y el privilegio de poder vivir en modo **crecimiento**. Ese es el vivir en el que se mantiene el mando sobre el timón de la vida a pesar del envite de las olas. Es el modo en el que las dificultades son un aliado para hacer posible la mejor versión personal. La alternativa a vivir en modo crecimiento es vivir en modo **supervivencia**. Una alternativa sustancialmente peor ya supone vivir en bloqueo mental y emocional y lo que es peor, un desgastando la energía personal sin lograr avanzar.

### ***La buena suerte de vivir en modo crecimiento***

Vivir en modo crecimiento es casi siempre una cuestión de **buena suerte**. La buena suerte ocurre cuando uno la “merece” ya que es el resultante del cruce entre la **preparación personal**, nuestra predisposición a vivir en crecimiento, con la **oportunidad** que se origina en nuestras circunstancias.

El modo **crecimiento** exige simultanear periodos de **alto rendimiento** con periodos de **renovación** como son las vacaciones, los fines de semana y el tiempo libre si se utiliza para recargar la energía física, intelectual, emocional y espiritual. Hay un sabio consejo que sugiere **vivir con alma, pero con calma. Darlo todo**, pero también **parar** precisamente para saborear lo bueno de cada día y e ir reparando lo que no acaba de funcionar.

Somos partes de distintos “todos”. Todos los sistemas de los que formamos parte están integrados por más “piezas” que se desencajan con el trajín de la vida. Y lo que se desencaja más vale **reintegrarlo** antes de que duela o genere una disfuncionalidad más seria. Los periodos de renovación son tiempos de reintegración.

Vivir en **alto rendimiento** es algo que se **siente**: energía, optimismo, foco en lo importante, positividad, sentido del humor, actitud colaborativa, flexibilidad, ilusión por el futuro. Vivir en **renovación** también se siente: receptividad, centralidad, relajación, creatividad, paz interior, autoestima, interés por las cosas... ¿Disfrutas de esos momentos de alto rendimiento y renovación? Renovación y alto rendimiento no son disociables a largo plazo. Se retroalimentan y se necesitan para poder perdurar.

El modo renovación es el que permite **regenerar** la energía personal que se desgasta en el día a día. Hay cuatro fuentes para recargar esa energía. La primera es la energía **física** que incluye el ejercicio aeróbico, la musculación, los estiramientos, la comida sana y el descanso. La segunda es la energía **intelectual**. La dieta intelectual es a la mente lo que el ejercicio es al cuerpo. Por eso es tan recomendable saborear la lectura, escribir, aprender idiomas, escuchar música y otras actividades que conlleven mover las neuronas.

También es oportuno tener un enfoque que permita recargar la tercera de las energías que es la **emocional**. El objetivo es saber querer más, y mejor. Se ejercita disfrutando y haciendo disfrutar, con un ocio sano, en familia, con amigos. La energía emocional ayuda a tener más cantidad de vida. Por el contrario, la calidad de vida depende más de la cuarta fuente de energía que es la **espiritual**. Esta energía permite encontrarle sentido a la vida, tener una mirada más holística de la realidad y filtrar las sensaciones quedándose con aquellas que tienen sentido. Permite decidir con más sabiduría y discernimiento para, entre otras cosas, ser más selectivo con las sensaciones y el sentimentalismo descartando aquellas que sean autolesivas.

Sin **inversión** de tiempo en estas cuatro energías no es hay alto rendimiento ni modo crecimiento que sea sostenible en el tiempo. Y lo es peor, se pone en riesgo el mejor fruto del modo crecimiento: las aportaciones al bien común.

### ***Resiliencia y modo supervivencia***

La **resiliencia tiene que ver con todo esto**. La resiliencia cumple un doble papel. El primero el avisar si nos estamos **deslizándonos** del modo crecimiento al modo supervivencia. El segundo es **saber salir** del modo supervivencia para instalarse en el modo crecimiento.

El **modo supervivencia** se experimenta de dos maneras. La primera es vivir en **alto estrés** que se manifiesta en frustración, enfado, ansiedad, agresividad, reactividad y actitudes similares. Energía mala, y de alta intensidad. Con la previsible intoxicación de cortisol y los procesos inflamatorios que esa sustancia conlleva y que tan peligrosos son para la salud personal.

La segunda manera de experimentar el modo de supervivencia es vivir en **agotamiento** donde lo que se siente es la sensación de derrota, rotura interior, depresión, falta de fuerzas, e incluso desesperación. Es energía disfuncional, pero de intensidad aparentemente baja. También con un peligro de exceso de cortisol derivada de vivir en un estado de alerta permanente.

### El talento de vivir en modo crecimiento

conlleva la decisión de no deslizarse, ni deslizarse a otros, al modo supervivencia. Hay que desarrollar alergia a esa forma de vivir y destreza para salir de ella. De lo contrario se corre el riesgo de acabar siendo "triturado" por las circunstancias. También por los conflictos de intereses entre la orientación a las gratificaciones de corto plazo (sensaciones) de nuestros cerebros reptiliano y límbico y la opción de utilizar el cerebro racional para buscar gratificaciones de largo plazo (sentido). Las sensaciones sin sentido nos autolesionan.

### Ensanchar los cinco elementos del talento

Para evitar deslizarse por la pendiente del modo supervivencia disponemos de los cinco elementos del **talento**. Talento es la suma de lo que sabemos, lo que sabemos hacer, la voluntad de esforzarse, la visión de la persona que aspiramos ser y, lo más importante, la actitud con la que afrontamos el día a día. La **resiliencia** requiere de un talento que nos permita cuando las circunstancias son difíciles doblarnos, pero no rompernos.

El talento no es algo estático. El cerebro forma nuevas conexiones a medida que afronta desafíos y aprende de los errores y aciertos. Cada elemento del talento se ha de desarrollar con la mirada puesta en hacer frente a problemas más complejos. Una paradoja de la vida es que el progreso profesional conlleva enfrentarse a problemas de mayor magnitud. La neuro plasticidad del cerebro permite nos hace **escultores**, para bien y para mal, de nuestro talento. Las dos herramientas "básicas" para esculpir el cerebro son la repetición y la intensidad emocional.

Toda persona forma parte de diversos **sistemas** (familia, trabajo, amigos, vecinos, etc.) en donde habitan más personas y donde existen relaciones entre esas personas.

El buen funcionamiento de un sistema va a depender de tres **variables**: estar uno instalado en modo crecimiento, favorecer el que otros se instalen en ese mismo modo y contribuir a que las relaciones entre las personas sean constructivas.

Una relación tiende a ser constructiva cuando se fomenta el respeto y la confianza mutua. Ello genera una espiral de **reciprocidad** que requiere para que sea sostenible del modo crecimiento y de relaciones constructivas.

Una paradoja interesante se expresa en la frase de "lo que se da, acaba siendo lo que se tiene". La contribución a nuestra familia, amigos, clientes y compañeros redunda en crecimiento personal y en dinámicas de reciprocidad. Hablamos de **crecer para dar; dar para crecer**.

### Reflexiones finales

La partida de la vida no se juega en **singular**, sino en **plural**. La partida se juega en el **hoy**, pero también en gestionar las dinámicas del **pasado** y articular las del **mañana**. Se conquistan grados de felicidad extra cuando en el **hoy** se decide "darlo todo" y vivir en el asombro y el agradecimiento.

La opción y el privilegio de vivir en modo **crecimiento** requiere, por último, crear **interdependencias** positivas entre lo que **somos**, lo que **hacemos** y lo que **tenemos**. Gestionando cada elemento pensando en el crecimiento de los otros dos.

Invertir en el talento necesario para instalarse en el modo crecimiento trae muchos réditos. Parte de ese talento se llama sabiduría, que no es otra cosa que el conocimiento que da sabor y calidad a la vida. Si tenemos el talento de instalarnos en modo crecimiento **multiplicaremos esos mismos talentos y reduciremos la posibilidad de vivir en modo bloqueo**. Con ello tendremos (casi) asegurada una travesía por la vida **apasionante y apasionada**.

## Sobre el autor



### HUETE, LUIS

**PROFESOR EN ESCUELAS DE NEGOCIO**

**CONSULTOR INTERNACIONAL DE ALTA DIRECCIÓN**

**CONSEJERO INDEPENDIENTE**

**ESCRITOR**



@LuisMHuete



huete@iese.edu

#### **Educación en Europa y Estados Unidos**

Luis Huete es licenciado en Derecho, MBA por IESE Business School y Doctor en Administración de Empresas por Boston University. Fue becario Fulbright en Estados Unidos y su tesis doctoral sobre estrategia de servicios de bancos comerciales fue premiada por el Decision Science Institute de Atlanta como la mejor tesis finalizada en Estados Unidos en el año 1988.

#### **Afiliaciones académicas en los cinco continentes**

Es profesor de IESE Business School desde 1982 y ha sido profesor en los programas Achieving Breakthrough Service y Advanced Management de Harvard Business School (EE.UU.). Ha dictado programas para ejecutivos también en otras escuelas de negocio como ESE (Chile), IAE (Argentina), IPADE (México), ISE (Brasil), PAD (Perú); Deusto Business School, ISEM, Instituto Internacional San Telmo y Basque Culinary Center (España); ESMT (Alemania), Timoney Leadership Institute (Irlanda), AESE (Portugal) y Skolkovo (Rusia); Human Capital Leadership Institute (Singapur), Mudra Institute of Communications (India), Hamayesh Farazan (Irán) y Lagos Business School (Nigeria) entre otras. También colabora con las Universidades Corporativas de Omnicom (EE. UU.), Bupa y OMG (Reino Unido), ISS (Dinamarca), Telefónica (España), InterCorp, Graña y Montero (Perú) etc. Como investigador ha trabajado en Harvard Business School desarrollando material científico y participando en proyectos de investigación financiados por Bell Communications.

#### **Colaboraciones con empresas en los cinco continentes**

Luis ha desempeñado labores de speaker, consultor y facilitador de equipos de alta dirección en más de 800 empresas en 70 países. Ha trabajado con CEOs y Comités de Dirección para el rediseño de la gobernanza, estrategia, estructura y cultura en empresas como Almirall, Altia, Banco Santander, BBVA, Banco Caminos, Banesto, Bankinter, Campofrío, Cepsa, Christian Lay, Enagas, ITP-Rolls Royce, Leon de Oro, Loewe, Luckia, Meliá, Neinver, Osborne, Pronovias, Repsol, Ticare, (España); ISS (Dinamarca), International House, OMG (Reino Unido), Rijk Zwaan, Randstad (Holanda), Persgroup (Bélgica), Luxxotica (Italia), Addeco (Suiza), Top Farms (Polonia), Luis Simoes, Sogrape (Portugal); Omnicom, Tricon, UTI (EE.UU.), Guard.me (Canadá); Femsa, Grupo Salinas, Oxxo, Palacio de Hierro, Telefónica (México); Transactel (Guatemala), Graña y Montero, Grupo AJE, Grupo Breca, InterCorp, Grupo Romero, Mibanco, (Perú), Larraín, Telefónica, Tricon (Chile), Banco Galicia, Tarjeta Naranja, Telefónica, VW (Argentina), Equivida, Indurama, Telefónica (Ecuador), ASSA, Copa, Femsa Kof, Indesa, Sab Miller (Panamá), O Estado de Sao Paulo, O Globo, Telesp (Brasil), Coca-Cola, Colombina (Colombia), Grupo Monge (Costa Rica), Nissan (Latam); Epikurean Lifestyle, Six Senses Resorts (Tailandia), CEMEX, Femsa Coca Cola, LH Parangon (Filipinas); Deloitte (Australia); Kangra (Sudáfrica) entre otras.

#### **Consejos y cargos en Europa, América y Asia**

Luis Huete es consejero de Altia, Instituto Gobernanza y Sociedad, (España); Epikurean Resorts and Lifestyles (Tailandia); y de la International Academy of Management. También es miembro de los Consejos Asesores de Cenador de Amós-Jesús Sánchez (3 estrellas Michelin), Executive Excellence, Exus Partners, Lid Publishing, Instituto Internacional de Talento Humano, Ikaria, Ticare (España) y Adizes Graduate School (EE. UU.). Además, es patrono de la Fundación Tu grano de arena. También es Embajador de la marca Soneva (Maldivas). Anteriormente fue consejero de otras empresas como Six Senses Resorts & Spas (Tailandia), Corporación Financiera Arco (Madrid), PortAventura (Barcelona), Solera Motor (Cádiz), patrono de la Fundación Montenmedio de Arte Contemporáneo y embajador de la marca Glenfidich.

#### **12 libros traducidos en tres idiomas**

Es autor de doce libros de gestión. "Servicios y Beneficios", "Construye tu sueño" "Administración de Servicios" y "Clienting" son los títulos más conocidos. "Liderar para el bien común" (2015), "Líderes que hicieron historia" (2017) y "Construye tu sueño 2.0" (2019) son los últimos publicados. Luis es también escritor habitual de artículos en publicaciones especializadas como Harvard Deusto Business Review y Expansión.