



HOMBRES Y
MUJERES QUE
LUCHAN

TODA LA VIDA

Por Jesús Alcoba González, Ph.D.

M

uy pocas veces el éxito es el resultado de un golpe de suerte o de una explosión instantánea de esfuerzo. Es posible que ambos fenómenos ocurran, pero en la inmensa mayoría de los casos el triunfo solo llega al final de un largo camino. Tanto que ya hay quien dice que el ingrediente fundamental del éxito es la perseverancia. Quizás por eso decía Brecht que los únicos hombres –y mujeres– imprescindibles son los que luchan toda la vida.

Una vez que una persona tiene fijado un objetivo, el resto del trabajo consiste simplemente, o nada menos, en ir acumulando pasos sucesivos hasta llegar a la meta. Lograr un título universitario es la consecuencia de la realización de una serie de exámenes que hay que preparar, mantener el nivel de vida tras la jubilación depende de ir ahorrando anualmente una cantidad modesta que al final conformará un ahorro importante, y llevar a cabo un proyecto empresarial es el resultado de una serie de tareas e hitos que, juntos, pueden dar como resultado la construcción de un puente, la parametrización de una solución informática o la fusión de dos compañías. Igualmente, la forma física es el resultado de hacer ejercicio todos los días, la pérdida de peso es consecuencia de privarse a diario de unas pocas calorías, e incluso la cultura puede verse como el resultado de haber entrado en contacto con sus manifestaciones a través de una suma de visitas a museos, lectura de libros y otras actividades similares. La gran conclusión de todas estas observaciones es que es el movimiento constante el que al final consigue que logremos lo que nos proponemos.

En un estudio ya clásico llevado a cabo por K. Anders Ericsson y sus colaboradores en la Academia de Música de Berlín, se pretendía averiguar qué era lo que distinguía a los músicos profesionales de los aficionados. Tras recabar datos de diversas maneras, la conclusión del estudio fue que la diferencia entre unos y otros es lo que llamaron **práctica deliberada**: mientras que los virtuosos acumulaban casi veinticinco horas semanales de estudio con el instrumento, los aficionados apenas llegaban a diez. Y no solo eso, sino que ese esfuerzo para alcanzar el virtuosismo se prolongaba durante toda una década, lo que implicaba aproximadamente diez mil horas de práctica. Según ese mismo estudio, este efecto no existe únicamente en el ámbito de la música, sino en prácticamente cualquier otro ámbito.

Es verdad que todos tendemos a pensar que las personas que tienen éxito es debido a algún tipo de talento innato: los músicos profesionales están dotados de afinación perfecta, los empresarios tienen olfato para los negocios, y los deportistas de élite están equipados con una serie de ventajas genéticas en su organismo que les hace superiores. Evidentemente, un talento innato de cualquier tipo puede ayudar a quien lo posee a iniciar una andadura de éxito en un terreno concreto. Sin embargo, durante mucho tiempo hemos prestado demasiada atención a las capacidades congénitas de los individuos. Lo que hoy tendemos a creer es que, con independencia del peso relativo que tengan esas habilidades en la fórmula del éxito, la mayor parte de la influencia se debe a otro tipo de factores, entre los que la práctica deliberada juega un papel determinante. De hecho, es bastante evidente que puede haber personas con un talento natural para una determinada actividad que no triunfan en ella porque no la desarrollan, mientras que otros individuos menos dotados consiguen el éxito a base de invertir tiempo y esfuerzo. Gracias a los estudios de Carol Dweck sobre la mentalidad fija y la mentalidad

de crecimiento, hoy también creemos que el esfuerzo y la práctica hacen que las personas mejoren en casi cualquier área, desde la música hasta la inteligencia.

El mayor problema que existe, sin embargo, es que la mayoría de las personas no pueden imaginarse a sí mismas realizando un esfuerzo de larga duración porque creen que la constancia es una de esas habilidades que se tiene o no se tiene. Nada más lejos de la realidad. La perseverancia se entrena, como cualquier otra capacidad humana. Los hábitos, el de la lectura, el de la práctica deportiva o el del estudio de un idioma, dependen simplemente de que la persona que quiera incorporarlos a su repertorio insista lo suficiente. En un estudio reciente sobre este tema, Phillippa Lally y sus colaboradores demostraron algo que todos podemos intuir, y es que, en el establecimiento de un hábito, la dificultad disminuye con la práctica. Es decir, que es al comienzo cuando las tareas que nos hemos propuesto fijar como hábitos cuestan más. Pero poco a poco esa dificultad desaparece y, al cabo de un tiempo, aquello que antes nos parecía tan difícil lo llevamos a cabo a diario casi sin esfuerzo.

La perseverancia es una habilidad ineludible en el éxito. Nada grande se hizo sin pequeños pasos. Por eso, como dijo Bertolt Brecht “hay hombres que luchan un día y son buenos, otros luchan un año y son mejores, hay quienes luchan muchos años y son muy buenos, pero están los que luchan toda la vida, y esos son los imprescindibles”. ©

Lea, comparta y descargue en www.gestion.com.do

Jesús Alcoba González, Ph.D., es el director de La Salle International Graduate School of Business en España. Además del grado de Doctor, cuenta con un Master of Business Administration y un Máster en Psicología. Es miembro de varias asociaciones profesionales tales como la International Association of Applied Psychology y afiliado internacional de la American Psychological Association. Como conferencista, es ponente habitual en foros empresariales y congresos académicos a nivel internacional. Es autor -y coautor- de varios libros (entre los que se cuentan *La Brújula de Shackleton*, *Conquista tu sueño* y *Sobre las personas y la vida*) y numerosos artículos de divulgación científica. Lo esencial de su vida en la investigación puede encontrarse en www.jesusalcoba.com.