



El atleta corporativo y las cuatro fuentes de energía vital



En nuestra vida profesional es necesario que exista un balance entre la energía entregada y la energía demandada. A menudo, nos quejamos de estrés, de cansancio o de falta de tiempo, y ni las escapadas de fin de semana consiguen proporcionarnos suficiente descanso ni los mejores sistemas de gestión de tareas logran equilibrar nuestro ritmo de trabajo. En ocasiones, sentimos que las demandas del entorno superan nuestra capacidad de enfrentar los retos cotidianos, mientras sabemos que ningún sistema puede ser sometido a una entrega de energía constante porque al final se agotará y dejará de funcionar.

Hace tiempo que Jim Loehr y Tony Schwartz acuñaron el original concepto de **atleta corporativo**, que es un tipo de profesional que enfrenta sus retos con el mismo enfoque que los deportistas de élite. Bajo su perspectiva, la auténtica clave de la productividad y, por tanto, del éxito es la **gestión de la energía**.

Algo que es sumamente interesante conocer es que en el ser humano la energía no se extrae de una única fuente, sino que existen cuatro áreas que hay que gestionar adecuadamente para lograr una entrega constante y suficiente de potencia que nos ayude a lograr lo que nos proponemos. Solo un adecuado balance entre las cuatro nos permitirá alcanzar el éxito.

En primer lugar, como es lógico pensar, está la **energía física**: la suma de ejercicio, alimentación y descanso nos proporciona el nivel más básico de energía que necesitamos. La actividad física, por un lado, es la que pone nuestro cuerpo a tono y nos permite mantener el cansancio a raya, además, de aumentar nuestra esperanza de vida. Uno de los estudios más importantes sobre el ejercicio físico, que fue publicado en *The Lancet*, y que ha dado la vuelta al mundo por su relevancia, fue llevado a cabo por el Dr. Chi Pang Wen y sus colaboradores con datos de más de cuatrocientas mil personas. Este estudio reveló un hecho altamente relevante: una actividad física de tan solo noventa minutos a la semana, o quince minutos al día, implica una reducción del 14% en el riesgo de morir por todas las causas y un aumento de tres años en la esperanza de vida. Es decir, no hace falta hacer grandes esfuerzos ni complejos ejercicios ni, por supuesto, ser un atleta consumado para ser beneficiario de las grandes ventajas que reporta el ejercicio físico.

Respecto a la alimentación, por otro lado, cada vez con más insistencia se apunta a que una nutrición saludable debe ser variada, restringiendo la carne roja, ingiriendo menos grasas saturadas y más insaturadas, comiendo más fruta y verdura y no abusando del azúcar, la sal o el alcohol. Además, una adecuada alimentación nos facilita un aporte constante de energía para recargar nuestras reservas de autocontrol.

Por último, y no menos importante, el descanso nos brinda los ciclos regenerativos que nuestro cuerpo necesita tras el esfuerzo. Resulta sumamente interesante reflexionar sobre este último aspecto, puesto que las sociedades desarrolladas parecen haber relegado el sueño a la última de sus preocupaciones, con los importantes riesgos que ello tiene para la salud y la productividad.

Los seres humanos también extraemos energía de nuestra mente. Todos hemos experimentado que, cuando encontramos una actividad que realmente nos motiva, somos capaces de mantener un alto estado de concentración durante un tiempo considerable, sin que, en apariencia, nos cueste esfuerzo. Este estado, que Mihály Csíkszentmihályi ha definido como *flow*, existe debido a que los seres humanos poseemos también **energía mental**, que es la que nos proporcionan los desafíos que nos ponen a prueba y que nos hacen crecer al superarlos. Enfrentarnos a nuevos retos, salir de nuestra zona de confort y encontrar la inspiración en aquellas tareas que nos proporcionan experiencias *flow* son maneras sumamente recomendables de obtener energía de nuestros recursos mentales.

Una tercera fuente de energía son nuestras emociones. A pesar de que, en general, somos conscientes de nuestros sentimientos, pocas veces utilizamos de forma deliberada el potencial de nuestra **energía emocional**. En este sentido, pese a que se ha hablado mucho de inteligencia emocional como una forma de obtener nuestros fines a través de la conciencia de nuestras emociones y de las de nuestros interlocutores, se ha hablado muy poco de la energía que nos proporciona nuestra vida emocional. Desde este punto de vista, una simple autoobservación nos devuelve inequívocamente la idea de que cuando sentimos emociones como felicidad, ilusión o esperanza, nos notamos también con más energía y nos vemos capaces de todo. Sin embargo, son contadas las ocasiones en que utilizamos estas poderosas fuentes para recargarnos cuando lo necesitamos. Una de las claves del éxito es la búsqueda consciente y deliberada de situaciones que nos proporcionen emociones positivas.

Por último, y no menos importante, los seres humanos poseemos también, una valiosísima energía, y es la que está conectada con aquellas ideas que para nosotros son irrenunciables, con nuestros valores más profundos y creencias más elevadas. Se trata de la **energía espiritual**, que es la que puede ayudarnos a llegar aún más allá

cuando todas las demás fuentes de energía se han agotado. La energía espiritual nace de la conexión con nuestras creencias y valores, con lo que en el fondo mueve y da sentido a nuestra vida. ¿Quién no ha recordado una frase dicha por alguna persona significativa de su entorno para darse ánimos en los momentos de dificultad? ¿Qué persona no ha anotado una cita memorable que ha sentido cargada de significado? ¿A quién no le gusta enviar profundas e inspiradoras frases a sus familiares y amigos a través de las redes sociales? Todas ellas son ideas que conectan con lo que en el fondo sentimos acerca de la vida y que, sin ningún género de dudas, nos proporcionan la fuerza que necesitamos.

El hecho de que la mayoría de la población del planeta manifieste algún tipo de creencia debe sin duda significar algo. Entre otras cosas, quizá que la energía espiritual no solo es recomendable, sino que es imprescindible. Por eso, recordar, organizar y clarificar nuestros valores clave, hacer acopio de aquellas ideas que mueven nuestra vida y, en definitiva, ser conscientes de la fabulosa energía que nos proporciona aquello en lo que creemos por encima de todo es una pieza fundamental en cualquier camino hacia el éxito.

Para enfrentarnos a nuestros desafíos, sobre todo si son importantes, resulta irrenunciable contar con todas y cada una de estas fuentes de energía, recurriendo a unas cuando otras no estén disponibles y viceversa. Solo una adecuada gestión de todas ellas nos proporcionará el empuje suficiente para hacer frente a los desafíos del día a día y, más allá, para alcanzar los retos que verdaderamente dan sentido a nuestra vida. ©

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

Jesús Alcoba González, PhD, 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 *Ultraconciencia: La última frontera del éxito personal*, *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.