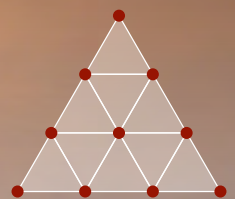


# CONFESIONES DE UN COACH DURANTE EL CONFINAMIENTO



**AV**  
ADDVENTURE

# Contenido

PRÓLOGO	3
SEMANA #1 “No fijes ninguna expectativa hasta que estés allí arriba.”	5
SEMANA #2 La importancia de la conexión con los demás	7
SEMANA #3 Stewardship: cuidando a las personas	11
SEMANA #4 En búsqueda de la buena vida	14
SEMANA #5 ¿Estamos aprendiendo?	18
SEMANA #6 Interacciones positivas	20
SEMANA #7 Hacia la mentalidad de suficiencia	22
SEMANA #8 Agotado y confundido	27
SEMANA #9 y 10 Agradecido y... ¡a practicar!	30
SEMANA #11 “Vivir es prepararse para la vida.”	33
SEMANA #12 y 13 “Eso que tú me das” ¡Vivir desde la gratitud!	37

# Prólogo

El 14 de marzo de 2020 fue declarado el estado de alarma en España para contener la expansión del COVID-19, la enfermedad causada por el SARS-COV-2. Aunque en principio se declaró por 15 días, era obvio que esa situación debía prolongarse más allá. Finalmente, el estado de alarma cesó 98 días después de su declaración, el 20 de junio de 2020. La situación era más desafiante porque la pandemia se extendía por gran parte del mundo.

En este singular periodo de nuestra historia se dieron las circunstancias para que todos sintiéramos el desafío de esa situación y su potencial impacto negativo en varias dimensiones. Fue una experiencia de estrés tremenda para muchos, donde no solo estaba en juego nuestro presente y futuro, nuestro modo de vida, algunas de nuestras convicciones profundas, sino hasta nuestra propia existencia. Cuando la vida está en juego, la tensión es máxima. Esa situación, además, no acabó el 20 de junio, sino que cuando escribo este texto, en agosto de 2020, la pandemia sigue extendiéndose por todo el mundo y en España los brotes se multiplican por doquier.

Aunque algunas personas bienintencionadas decían durante ese severo confinamiento que tampoco era para tanto, que lo único que había que hacer era quedarse en casa, lo cierto es que era inevitable que esa enorme incertidumbre y percepción de peligro (tanto aguda por el virus, como difusa por las consecuencias sociales y económicas de la pandemia) dispararan todas nuestras alarmas internas y nos embargara todo tipo de temores y angustias acrecentadas por la forzada y agobiante reclusión.

En ese contexto, en AddVenture, decidimos de modo espontáneo empezar a hacer un chequeo colectivo matinal diario con todo el equipo nuclear

(10 personas), para compartir unos con otros cómo nos sentíamos durante todo ese proceso. Era como una sesión en la que nos escuchábamos, nos acompañábamos, nos desahogamos y reflexionábamos juntos sobre todo ello. Ese compartir, no siempre cómodo, se convirtió en una positiva dinámica de grupo que nos ayudó a transitar mejor esos más de tres meses de reclusión.

Y algo que complementó ese apoyo mutuo fueron los once escritos que nuestro socio Daniel Poch compartía semanalmente en LinkedIn con sus reflexiones y experiencias en primera persona durante esta singular y distópica situación. Esta serie de entradas de Daniel fueron un bálsamo para todos nosotros, aire fresco en medio del desierto. Daniel, con sus enormes cualidades de introspección profunda y aguda, mostraba su capacidad para abrirse, para ofrecernos generosamente su proceso íntimo, poniendo palabras a cosas que todos sentíamos, pero que no podíamos o nos costaba verbalizar. Sus escritos, sinceros, empáticos, reveladores, nos permitían aprender y nos alimentaban con lo que más necesitábamos para poder seguir adelante: esperanza.

Nuestro trabajo en AddVenture es fundamentalmente apoyar a miembros de la alta dirección de las empresas y sus equipos a conseguir mejores resultados y mejores relaciones. Y lo hace-

mos mediante intervenciones donde promovemos lo que se conoce como **desarrollo vertical**, es decir, la transformación de cómo una persona le atribuye significado al mundo (al interior y al que le rodea), cambiando su manera de percibir, de sentir y de pensar, haciéndole más funcional o capacitado para enfrentarse con éxito a retos más complejos ([aquí más sobre \*\*Aprendizaje Vertical\*\*](#)).

De acuerdo con un sugerente [artículo de Nick Petrie](#), son tres las condiciones que combinadas proporcionan la oportunidad para que haya desarrollo vertical:

- **EXPERIENCIAS HEAT**: Situaciones que generan una gran confusión porque son disruptivas y te desorientan con respecto a tu modo habitual de pensar. Te das cuenta de que tu lógica de acción es inadecuada y tu mente empieza a buscar nuevos enfoques para poder darle sentido a ese desafío, para poder responder eficazmente.

- **PERSPECTIVAS OPUESTAS**: Tienes exposición a personas con diferentes modos de pensar, distintas opiniones, variadas experiencias vitales. Esto permite tanto que tus modelos mentales sean desafiados, así como acceder a nuevas perspectivas con las que enriquecerte.

- **REFLEXIÓN DELIBERADA**: Con esos dos ingredientes previos, la persona utiliza algún tipo de proceso de introspección para ayudarle a integrar y darle sentido a esas nuevas perspectivas y experiencias, permitiéndole acceder a un estadio de desarrollo más avanzado. Con ello, una nueva identidad, una nueva visión del mundo y nuevas capacidades emergen, y con el tiempo y la práctica, se consolidan.

Durante aquel inolvidable confinamiento de la primavera de 2020, el primer componente de la fórmula lo teníamos perfectamente servido, como he descrito arriba. Nuestro socio, Daniel, nos ofrecía con gran talento y generosidad los otros dos: tanto diversas perspectivas opuestas como su re-



flexión deliberada de cómo darle sentido a lo que nos ocurría. Y con estos tres ingredientes, muchos fuimos los que pudimos desafiar nuestro modo de ver el mundo y de vernos a nosotros, de contrastar nuestros modelos mentales, y de avanzar en nuestra capacidad para gestionar mejor la complejidad y la incertidumbre.

Pensamos que el lector de este documento puede seguir beneficiándose de la combinación de estos tres elementos, aunque ya no estemos confinados. Los textos de Daniel son extrapolables y válidos para muchas situaciones desafiantes y le pueden estimular a avanzar en su desarrollo vertical tanto como lo han hecho con muchos de nosotros.

También creemos que lo que hace Daniel en estos textos es una habilidad que deben desarrollar los líderes de organizaciones y equipos. Leyendo a Daniel muchos podrán aprender y proponerse ser más abiertos y mostrar más vulnerabilidad, podrán atreverse a indagar más en los demás, todo ello en beneficio de conseguir equipos más capacitados para alcanzar mejores resultados y mejores relaciones.

Pablo Tovar  
Socio-director de AddVenture

# “No fijes ninguna expectativa hasta que estés allí arriba.”

Estamos finalizando la primera semana de confinamiento en casa. Vaya semana hemos vivido.

Al principio, tenía la cabeza llena de dudas y preguntas. ¿Voy a ser capaz de estar en casa sin salir durante las próximas dos semanas? ¿Cómo voy a reaccionar? ¿Cómo va a influir en la relación de pareja? ¿Cómo va a ser para mis hijos? ¿Cómo vamos a vivirlo como familia? ¿Qué va a pasar en el ámbito profesional? ¿Cómo vamos a responder como sociedad? ¿Cómo va a impactar a las personas queridas cercanas de mayor riesgo, como abuelos, padres y madres?

*Muchas preguntas y pocas respuestas al inicio del confinamiento.*

**Ahora siento que hemos respondido mejor de lo esperado.** Hemos vivido una semana excepcional que no podíamos visualizar y de la cual no teníamos referencias anteriores en las que basar nuestros planes. Se parece mucho al contexto VICA (volátil, incierto, complejo y ambiguo), en el que el mundo de los negocios ha entrado desde hace ya unos años.

He recordado a menudo una frase que aprendí hace tiempo en un ejercicio de team building en California. La responsable de seguridad de la compañía, que se encargaba los ejercicios en altura en un bosque de Sonoma, dijo:

*“No fijes ninguna expectativa hasta que estés allí arriba.”*

Tenía toda la razón. **No tenía sentido desde el suelo imaginar, analizar y planificar lo que iba a hacer allí arriba.** La vida siempre nos sorprende y, por mucho que deseemos prepararnos para tenerlo todo controlado, ahí arriba no sabemos qué vamos a

experimentar o qué va a suceder. Cuando estamos a 15 metros del suelo, todo es diferente: las sensaciones físicas, la perspectiva, las emociones... Las opciones que visualizamos no se parecen en nada a las que vivimos cuando estamos preparándonos para el ejercicio. **De repente, todo ha cambiado y vemos que estamos ante una situación completamente nueva que nuestra mente no alcanzaba ni a imaginar.**

*Así, en situaciones complejas e inciertas como esta, el control es una trampa.*

**Creemos que tener las cosas controladas es crítico para nuestra felicidad y para el éxito en un reto tan grande como este.** Tratamos de controlar lo incontrolable. Lo que sabemos de nosotros antes de subir a la secuoya no nos sirve para afrontar la nueva situación. Somos un desconocido para nosotros mismos ahí arriba encarando el desafío entre los árboles. **No sé nada de mí en una situación de confinamiento.** ¿Cómo voy a planificar y controlar sin saber cómo lo voy a vivir? ¡Menuda arrogancia la mía!

Creo que esta frase ha sido un tesoro esta semana. Me he permitido sentir la nueva situación sobrevenida. No me he forzado a actuar rápido. He evitado empezar a hacer cosas sin sentido. **Me he dado espacio para reflexionar y sentir lo que iba ocurriendo cada día. He estado presente en múltiples conversaciones que me han permitido expresar y compartir lo que experimentaba y escuchar, empatizar y aprender de los demás.** He asimilado las reflexiones y preguntas que otros compartían en varios círculos, tanto en los más cercanos, como familia y amigos, como en los más lejanos, con colegas de Estados Unidos, Italia, Emiratos Árabes, China, Japón... con los que **hemos estado en permanente conversación.**



**Otro ingrediente que me ha ayudado mucho es el ejercicio físico y el cuidado de la energía.** Mantener una rutina diaria de deporte me ha hecho sentir activo, ligero y fuerte. Me ha permitido liberar tensiones y angustias. Seguiré cuidando la alimentación esta semana, las horas de sueño y el ejercicio. Sin duda los hábitos saludables dan energía y clarifican la mente y el corazón.

Para la semana siguiente, continuaré sosteniendo esta sabia frase y no me fijo ninguna expectativa. Seguro que surgirán situaciones y sensaciones que ahora ni puedo concebir. **El deseo de control y la pretensión de que las cosas sucedan según mi plan no me van a ayudar.**

*Confío, suelto y estoy atento y abierto a sentir e identificar lo que emerge y en el momento buscar la forma de responder de la mejor manera juntos, con los de casa.*

Control y sobreexigencia no van a ser buenos aliados. **Conocerse a uno mismo, gestionar los impulsos con sabiduría y estar en permanente conversación formarán parte de la fórmula de éxito para esta nueva semana de confinamiento que mañana empezamos.**

Para acabar, me quedo con una frase de la sabia inspiradora experta en liderazgo **Jennifer Garvey** en su libro **Unlocking Leadership Mindtraps**:

*"When we open our horizons to direction rather than destination, and influence rather than control, we can begin to think about genuinely experimenting-trying something where we really don't know what might happen next to see if it helps us travel in the direction we seek."*

Esta frase es una perla, un sabio consejo. Recoge lo que hemos hecho en casa esta semana. **Voy a seguir respondiendo desde este lugar, desde la dirección (el cómo deseamos vivir esta semana que estrenamos mañana) y desde la influencia y no el control.**

No fijemos ninguna expectativa, no sobrealicemos y planifiquemos lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer, porque la realidad con la que nos vamos a encontrar no tiene nada que ver con lo que pensamos que va a ser. Quizás cosas que hemos probado esta semana deben ser diferentes en la siguiente y quizás la experiencia de esta semana puede ser totalmente diferente a la vivida hasta hoy. **Debemos estar atentos, presentes y abiertos y ser flexibles para responder a lo que surja.**

# “La importancia de la conexión con los demás.”

Estamos a mitad de la segunda semana de confinamiento en nuestra tierra. Creo que cada día hay lecciones y perlas de aprendizaje y por ello me decido a escribir una nueva entrada antes de acabar la semana, por si puede servirle a alguien.

**Esta semana destaco la importancia de la calidad de la relación entre las personas.** Tanto con los más cercanos con los que convivimos en casa cada día, como con aquellas personas con las que hablamos y conversamos (familiares, amigos, colegas de trabajo, vecinos, clientes...), **la relación es crucial y la conversación define la calidad de la relación.**

*Hoy, cada interacción tiene mucho valor. Cada conversación y gesto cuenta. O suma o resta, no hay neutro.*

He aprendido estos días grandes lecciones sobre la relación con otras personas y sobre quién soy yo con respecto a los demás.

He conectado con un concepto de la magnífica Brené Brown, a quien seguro que muchos conocéis por una famosa TedTalk sobre la vulnerabilidad (***The power of vulnerability***). En su libro ***Dare to Lead***, recupera dicho concepto, que tanto me ha servido estos días de confinamiento, como ejemplo de liderazgo atrevido:

**“Practicing Integration—Strong Back, Soft Front, Wild Heart”**

Creo que esta es la base de la calidad de las conversaciones y de las relaciones positivas con los que nos rodean.

En primer lugar, una **mentalidad integrativa—practicing integration—**, que se fundamente en el convencimiento de que todas las perspectivas

son limitadas. En lugar de descartar otros puntos de vista, nos es más útil preguntarnos qué podemos aprender de la diferencia de opinión y perspectiva. ¿Cómo enriquece mi limitado punto de vista la diversidad?

A nivel personal, integrar significa poner juntas, unir, las diferentes partes que habitan en mí. **Somos a la vez alegres e infelices, ásperos y suaves, valientes y asustadizos. No somos una cosa o la otra. Nos mostramos en ocasiones de un modo o de otro, pero las diferentes partes de nosotros están siempre presentes.**

*Strong back: ¿A qué se refiere? Significa confianza y valentía.*

**Muchas veces la fortaleza que mostramos en nuestro comportamiento procede del miedo.** Nos ponemos la armadura, nos blindamos para que no se vea nuestra vulnerabilidad, para que se nos perciba como fuertes, capaces de lidiar con cualquier situación. Mostramos una coraza externa robusta para ocultar una columna vertebral débil, atemorizada y desconfiada. **Sin embargo, strong back significa mostrar una fortaleza procedente del amor, de la confianza de poseer los recursos necesarios para responder a los retos y a las situaciones que vendrán.** Significa confiar en nuestra intuición y no preocuparse en exceso por el qué dirán. Pedir ayuda y compartir sentimientos no son, como solemos pensar, signo de debilidad, sino más bien al contrario: son signo de confianza y valentía.

**Strong back es sentir que soy suficiente, que no debo demostrar nada a nadie.** La vida no es una carrera de obstáculos donde unos son ganadores y otros perdedores. La vida no es conseguir triunfos para subir en un *ranking*.



Sé quién soy, sé que conviven en mí la valentía y el temor a la vez y sé que puedo mostrar lo que siento y experimento desde el amor, la bondad y el aprecio a mí y a los demás. Qué fácil escribirlo y que difícil de hacer, ¿verdad?

*Permitámonos compartir cualquier sentimiento sin juzgar si es bueno o malo y sin quedar atrapado en qué pensarán los demás.*

**Actuemos desde el respeto y el amor hacia nosotros mismos.**

**Elijamos también estar receptivos y abrazar a los demás muestren lo que muestren.** No caigamos en la trampa de juzgar al que muestra desesperanza, pide ayuda o manifiesta fragilidad. Lo fácil es pensar qué débil es, qué incapacidad la suya, mientras nuestro ego nos coloca en una posición de superioridad y arrogancia llena de crítica y distancia emocional con los demás. ¿No será que

esta reacción esconde nuestra propia incapacidad y temor?

**Elijamos conscientemente cómo deseamos estar para los demás. ¿Con qué intención nos relacionamos con los demás?**

Para mi gente, me muestro abierto y respetuoso. Sea cual sea su comportamiento o reacción, yo estoy ahí para ellos con aprecio, valorando honesta y auténticamente a la persona sin juzgar ni criticar. Esto nos conecta con el siguiente ingrediente básico sobre la mentalidad integrativa y las relaciones auténticas y solidarias:

*Soft front. Mantenernos vulnerables y curiosos ante todo lo que acontece a nuestro alrededor.*

No juzgar y recordar que tenemos la opción siempre de mostrar aprecio y amabilidad hacia los demás. No ser víctimas de lo que hagan o digan los demás.



*Ser compasivos y saber estar con los demás es-tén donde estén.*

Si mi espalda o mi centro son fuertes, si ven-go desde el interés genuino en el bienestar del otro, puedo sostener cualquier experiencia y emo-ción que los demás lleven consigo.

Esta suavidad en el frente, sin armadura ni coraza de protección, nos hace conectar de una forma más íntima y vivir la vida con valentía y no con temor. **Podemos vivir las interacciones desde el miedo y la distancia o desde el coraje y la inti-midad.**

No tenemos que ponernos ninguna máscara para pretender mostrar algo que no es. Sin care-tas, mostramos auténtico interés en el otro, somos empáticos y construimos relaciones con los demás desde quienes son y no desde quienes a nosotros nos gustaría que fueran.

**Soft front** es ser **permeable y estar receptivo a los demás, sin juicio y sin crítica ni comparativa.**

Es como ser un cojín en el que los demás puedan apoyarse y descansar sin pensar en quiénes son y lo que viven en este momento.

No es momento de exigir, de criticar o de de-mandar. **Es momento de estar sin condición, de ser valientes y sostener lo que emerja sin necesi-dad de controlar, instruir o “arreglar” a los demás.** Es momento de ser suave. Es momento de ser un punto de apoyo hoy para que los demás puedan ser un punto de apoyo tarde o temprano para noso-tros. Seguro que necesitaré su cariño, solidaridad y amabilidad cuando me cueste estar conmigo o con mis circunstancias.

*En lugar de pensar que debemos arreglárnos-las solos, que ya somos “mayorcitos” y que cada uno aguante su vela, es momento de ponernos a disposi-ción del otro, de dar sin esperar nada a cambio.*

Esto es clave y, según mi parecer, constituye la base del liderazgo y la ciudadanía responsable. ¡No lo olvidemos, por favor! Espero que estos días





nos permitan practicar y fortalecer este carácter de soft front para mantenerlo de ahora en adelante, **puesto que creo que nos hará mejores personas y nos permitirá crear mejores relaciones basadas en íntimas y honestas conversaciones. Este tipo de relaciones humanas nos ayudará a construir comunidades sostenibles y enriquecedoras y a forjar una mejor vida para todos.**

**Por último, pero de suma importancia, wild heart** significa vivir incluyendo a nuestro corazón y su riqueza en nuestras vidas y en nuestras relaciones.

No acotemos o cerquemos nuestro corazón para situarlo por debajo de la mente y el conocimiento. Hemos vivido mucho tiempo priorizando la mente, el intelecto y la razón por encima del corazón. **Hemos limitado el corazón pensando que nos hacía mejores y nos permitía mostrarnos más capaces, sólidos e inteligentes, válidos y apreciados por los demás.** Pensamos en ocasiones que nos sitúa en una mejor posición social y nos beneficia. Trabajar la razón, reflexionar y pensar con claridad es fundamental, sobre todo en situaciones de reto como la actual y, no obstante, no es suficiente.

*No somos robots y no podemos permitirnos el despreciar otro centro de sabiduría básico como las emociones y el corazón. No nos limitemos a nuestro intelecto e incluyamos la totalidad del corazón.*

Demos espacio e integremos pensamiento y sentimiento. **Si incorporamos el corazón, podemos crear relaciones afectuosas, comprometidas y amables con los demás.** Este tipo de comportamiento fomenta **fuertes vínculos interpersonales, tan importantes en estos momentos en los que podemos sentirnos solos y atemorizados.**

*Escuchemos a nuestro corazón y pongámonos a disposición de los demás. Poner corazón en las relaciones y las conversaciones da vida y color a nuestra experiencia. Qué necesario para estos momentos de confinamiento, ¿no creéis?*

**Es momento de integrar mente y corazón,** honrar esta integración, valorar la sabiduría conjunta resultante y ponerla al servicio de los demás en nuestras conversaciones e interacciones. **Cada palabra, cada gesto, cada mirada cuenta. ¿Quién deseas ser para los demás en estos momentos?**

La situación de alarma requiere estar abiertos, conectados con nosotros mismos, dejarnos sentir la vida y lo que ocurre a nuestro alrededor, dándonos cuenta de la basura mental que nos limita y en la que a veces nos quedamos atrapados. Es momento de actuar con amor valiente, con amabilidad y bondad y, a la vez, con intensidad y fortaleza para defender una forma de vivir más humana, clara y sólida. Es momento de liderar y elegir la vida que deseamos para nosotros y para los demás.

*¡Es momento de elegir conscientemente y con determinación la buena vida!*

**Esta es la lección de esta semana y seguiré practicando la coherencia entre los tres ingredientes: espalda sólida, frente suave y corazón salvaje (sin restricciones).** No pongamos cerco al corazón, sino más bien al contrario: abramos la puerta y conectemos con este centro vital.

Que tengáis buena semana. Espero que os sirvan estas lecciones tanto como a mi familia y a mí. ¡Hasta pronto!

# Stewardship: cuidando a las personas.

Otras vivencias, nuevas experiencias y más lecciones para compartir en este momento excepcional de confinamiento. Esta tercera semana la lección que deseo compartir es el gran valor que representa hoy día cuidar a las personas. Encuentro un maravilloso regalo el sentirme cuidado por las personas que me rodean. Me siento privilegiado y sumamente agradecido por la atención que recibo. Gracias a todos.

**Este sentimiento de acogimiento y consideración me anima a hacer todo lo posible por ofrecerlo a todas las personas con las que interactúo durante el día en diferentes comunidades.**

Empezando por el círculo más cercano, en casa, siento que estamos conectando a un nivel más profundo, una cercanía emocional más intensa que la de antes. En parte quizás sea porque convivimos más horas juntos, pero seguro que también influye el hecho de que **estamos más atentos a las personas que tenemos al lado.**

Esta conexión y cercanía también las siento con mis colegas y socios de AddVenture. Desde el primer día de confinamiento mantenemos nuestra llamada *check-in* diario a las 9.30 am para compartir, café en mano, cómo estamos viviendo la situación y qué vemos cada uno desde su posición. **Es un espacio sagrado solo para vernos y escucharnos.**

Esta cercanía emocional de la que disfruto con los familiares que no viven en casa, o con amigos o clientes a pesar de la distancia física, me ha traído a la mente un concepto que aprendí de Bob Chapman y Raj Sisodia en su libro ***Everybody Matters: stewardship.***

**Stewardship podría traducirse como protección, cuidado y aprecio a la vez.**

Es una actitud, **un posicionamiento en las relaciones desde el servicio, la generosidad y la intención de atender y considerar al otro.** Chapman y Sisodia lo utilizan como sinónimo de liderazgo: **“Leadership is stewardship”.**

Para mí un líder es la persona que **se hace responsable de su impacto en el entorno.** Liderazgo es una postura de compromiso y servicio por el bien de los demás y de las comunidades de las que formamos parte. Veo que el liderazgo está emergiendo con fuerza como respuesta a esta situación de alarma.

**Muchas personas están eligiendo intencionalmente sus decisiones y acciones teniendo en consideración a la comunidad y no solo a sus deseos o necesidades.** Además, van surgiendo con fuerza ejemplos de esta elección de interés por la comunidad con el cuidado y el apoyo generoso a los demás.

*Se trata de una elección valiente y madura que debemos reconocer, apreciar y aplaudir.*

La lección de esta semana es, pues, la importancia de estar con los demás como un *steward*.

### **¿Qué significa ser un steward?**

- Significa **adoptar una postura de generosidad, de cuidado, protección y servicio a los demás.** Creo que esta forma de estar con los demás es fundamental. En este momento de alto reto emocional y distancia física, elegir mantener la proximidad afectiva y el soporte a los demás marca la diferencia. Estoy por ti y te cuido.

- Significa **prestar atención a la persona,** verla, estar abiertos a sus experiencias, objetivos y sobre todo a sus necesidades. Es priorizar a la

persona, al tú, por encima del yo. Cuidar de su bienestar y realización por encima de los objetivos, necesidades y resultados que deseo obtener yo. Desde esta perspectiva estoy disfrutando, observando cómo el liderazgo está floreciendo por todas partes. Veo cómo se prioriza la atención al otro, poniendo el foco fuera de mí y activando la predisposición a lo que el otro necesita. Esto sí es servicio.

- Significa **gestionarse muy bien**, mantenerse sereno en medio del huracán de presiones y emotividad a flor de piel. Mantener la compostura y la calma ante cualquier situación requiere despegarse de las pasiones internas, de la reacción sin intención en la que en ocasiones caemos. Gestionar adecuadamente nuestras emociones, dirigir las para no ir a remolque suyo. Como somos humanos y es seguro que en algún momento la emoción nos arrastrará, necesitaremos un *steward* a nuestro lado para velar por nosotros y ayudarnos a recuperar la posición. Necesitamos soporte para gestionar nuestra humanidad.

- Significa **respeto**. Es tratar a los demás con la consideración e importancia que todos los seres humanos merecen. Hacer que los demás se sientan vistos, valorados y queridos. Mostrar aprecio y plena atención a la persona que tienes delante. Hacer sentir al otro como la persona más importante en ese momento. Eres lo más importante ahora, elijo poner toda mi atención en ti y me pongo a tu servicio.

- Significa **indulgencia con los demás**. En este caso definida como no guardar rencor a los demás, aunque actúen de una forma perjudicial para nosotros. Es no tomárselo personalmente, no ser hipercríticos ni juzgar al otro desde nuestro ego. Las personas no somos perfectas y hemos de mantener el respeto para compartir con los demás aquello que hacen que nos perjudica. Indulgente no significa mantener la apariencia de que todo está bien cuando las cosas no funcionan. Indulgen-

cia no es responder con pasividad cuando alguien actúa de forma perjudicial hacia nosotros o hacia otras personas. Indulgencia significa no perder la compostura y responder de forma positiva sin ira o agresividad y siendo capaces de soltar el rencor y la amargura. Ampliemos el margen, demos espacio a los demás y seamos comprensivos unos con otros. Más empatía y menos juicio nos ayudará sin duda.

- Significa **compromiso**, probablemente lo más importante. En este contexto, compromiso significa ir más allá de la implicación. Es poner a disposición del crecimiento y desarrollo de las personas y los grupos todo lo que tengo y veo. Es comprometerse en potenciar día a día mi mejor versión, en mantener una postura de humildad y crecimiento de por vida. Cada situación constituye una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. De todos se aprende y haré cuanto sea posible por crecer y hacer crecer a los demás y a las comunidades en las que participo. Compromiso es esforzarse cada día con ilusión, máxima dedicación y humildad por ser mejor. Esforzarse al máximo por evolucionar para poder ser un mejor compañero y soporte para el crecimiento y el bienestar de los demás.

**Aprovecho para daros las gracias a todos los *stewards* que me estáis ayudando estos días. ¡Sois una pasada!**

Esta forma de estar y ser en este momento tiene un impacto altamente positivo en todos los ámbitos. Servicio, generosidad, sensibilidad, escucha, compasión, respeto, justicia, integridad son los efectos de esta actitud hacia los demás. **¿Seremos capaces de mantenerla acabado el confinamiento?**

*La mejor contribución en este momento quizás es ser un *steward* (guardián), ser ciudadanos responsables aportando toda nuestra humanidad y mejor disposición hacia los demás.*

Tratar a los demás con profundo respeto y cuidado, no desde el utilitarismo (para nuestro in-



terés, éxito y enriquecimiento personal).

*Es fundamental vernos como guardianes y creadores de la experiencia vital de los seres que están en nuestras vidas y a los que tenemos la oportunidad de influir con nuestra presencia.*

**Esta idea de *sterwardship*, cuidado y protección del bienestar del otro, afecta a la multitud de roles que sostenemos durante el día.** Como padre, me hace repensar mi papel y me permite distinguir cuándo estoy tomando plena responsabilidad de mi paternidad teniendo en cuenta a mis hijos o cuándo me estoy sirviendo a mí mismo y a mis necesidades. **Qué clara distinción y qué consecuencias totalmente diferentes provoca en mi entorno.**

*Mi rol como marido, amigo, hijo, hermano, socio con mis queridos AddVentureros, mis vecinos, con mis partners-clientes, **tengo la oportunidad de vivirlo desde el cuidado y la atención en los demás.***

Podemos elegir la forma de relacionarnos con los demás. Tenemos la oportunidad de crear espacios de seguridad, de crear comunidades de

apoyo y estima entre iguales. **¿Qué elegís vosotros?** Os invito a incorporar en vuestras relaciones esta actitud de ***sterwardship***.

*Conectar emocionalmente y mostrarse cercanos, ir más allá de nosotros mismos y pensar en los demás. Dejar espacio para que el otro se exprese, para que el otro comparta, y simplemente escuchar y ponerse al servicio.*

Nuestra primera responsabilidad como ciudadanos es hacer sentir a los demás que son reconocidos y apreciados. Estos días es importante hacer explícito que nos ocupamos de ellos, que están en nuestra mente y en nuestro corazón. **Hacerles saber que estamos a su disposición, abiertos y receptivos a lo que puedan necesitar en cada momento.**

Un abrazo muy fuerte a todos.

**Cuidaos y cuidad. Cuidemos y seamos personas responsables y ciudadanos que suman buenas venturas y experiencias.**

# En búsqueda de la buena vida.

Estamos finalizando la cuarta semana de confinamiento en nuestro país. A lo largo de esta semana hemos vivido momentos de gran actividad en casa, llamadas con familiares, videollamadas consecutivas con compañeros de trabajo y clientes. Ha surgido en mí el deseo de tener también momentos de soledad y reflexión pausada.

*Creo que a veces la sobreactividad es una forma que utilizamos para “distraernos” y no dejarnos sentir y ver lo que está presente.*

Por ello, esta semana he elegido —si no lo eliges con compromiso y determinación, los días pasan y la oportunidad se esfuma— dedicar algunos momentos del día a la reflexión. En concreto, me he dedicado a pensar en la trayectoria del ser humano y en qué consiste el éxito y la buena vida. Surgió esta reflexión de diferentes planteamientos

que he visto en LinkedIn estos días (os recomiendo las entradas de **Liberto Pereda**, de **Leadership Circle** ¡buen alimento para la reflexión y el alma!), de un trabajo que estamos haciendo en AddVenture y de la lectura de un libro sobre la vida y obra de Séneca, titulado Séneca, de Emily Wilson.

En este momento tenemos la oportunidad de reflexionar, salir fortalecidos de esta situación de alarma y adquirir nuevos hábitos para vivir mejor y crear entornos de buena vida a nuestro alrededor.

*Quizás la primera lección para alcanzar la buena vida sea mantener abierta la pregunta y la reflexión sobre qué es la buena vida. ¿Qué componentes permiten vivir bien en armonía con la vida?*

La búsqueda, el anhelo permanente, es fundamental. Esta pregunta nos aporta consciencia



en las elecciones que vamos realizando y en las decisiones que tomamos. ¿Están mis decisiones basadas en impulsos y deseos cortoplacistas o se basan en la responsabilidad y el impacto que deseamos tener en los demás y en las comunidades de las que formamos parte? Es decir, ¿basamos nuestras elecciones en nuestras pasiones y pensando en nosotros o tenemos en cuenta las necesidades y sentimientos de los demás? ¿Tengo interés genuino por el bienestar comunitario o solo pienso en mí y en los míos?

Buscando el mapa del tesoro que nos conduzca a la buena vida, recuerdo que hay un libro fundamental en la filosofía de trabajo de AddVenture donde encuentro en cada frase inspiración para la reflexión y la construcción de mi fórmula de la buena vida: *Personal and Organizational Transformations Through Action Inquiry*, de Dalmar Fisher, David Rooke y Bill Torbert.

*La segunda lección aprendida es que la fórmula de la buena vida se basa en unos principios fundamentales y unos valores humanos globales, que cada uno debe adaptar a su caso y circunstancia. Lo importante es que la fórmula esté en coherencia con dichos principios vitales.*

En dicho libro los autores explican que la buena vida es la **integración y combinación armónica de cuatro bienes: good money, good work, good friends y good questions**. Creo que es fundamental reflexionar en cómo estos cuatro tesoros se combinan en nuestra vida.

- **El buen dinero (good money):** significa conseguir dinero de una forma que incluya y honre los otros tres componentes. Vemos muchos ejemplos de personas que sacrifican el equilibrio personal y su tiempo de descanso y ocio en el que pueden cultivar buenas amistades y plantearse enriquecedoras preguntas. Esta sería una forma de no estar en coherencia con este pilar de la buena vida. ¿Cómo estamos dedicando el tiempo y la energía en este confinamiento? ¿Cómo lo dedicá-

bamos antes del confinamiento? ¿Cómo deseamos dedicarlo después de esta situación de alarma?

Podríamos decir que el buen dinero guarda relación con prestar menos atención a cómo conseguirlo, gestionarlo y gastarlo, y mucha más atención a cómo trabajar para obtenerlo, qué relaciones creamos para ganarlo y qué preguntas nos planteamos en torno a nuestra vida en relación con el dinero.

*Esta definición no cuestiona la "cantidad de tiempo" que uno decide dedicar a la creación de dinero para uno mismo, pero sí hace que nos focalicemos en el cómo lo conseguimos. Esta debe ser consistente y desarrollarse simultáneamente con el buen trabajo, involucrando buenas relaciones de amistad y camaradería y abriendo las buenas preguntas y búsquedas mutuas permanentes.*

- **El buen trabajo (good work):** significa desarrollar nuestra actividad en un entorno que nos estimule y rete continuamente, que nos obligue a potenciar nuestras habilidades y donde la maestría en dicho ámbito sea una dirección más que una meta a alcanzar. **Supone la oportunidad de ponernos en juego completamente teniendo en cuenta la relación que se crea entre nosotros y los recursos que utilizamos para completar el trabajo que afrontamos.** Actuar con el máximo compromiso, atención y presencia para evolucionar, crecer y realizarnos al máximo mientras trabajamos.

En esta definición no solo prestamos atención al desarrollo y realización del que trabaja, sino que incluimos también la generación de valor para otro(s). El buen trabajo surge de una postura que conlleva la dedicación y el compromiso a la creación genuina y honesta de valor social para el presente y para las futuras generaciones.

A corto plazo, en ocasiones, el buen trabajo no se traduce en buen dinero, promociones, reconocimientos o premios... A pesar de ello, el buen trabajo es más importante que el buen dinero, por-



que tiene un valor intrínseco asociado a trabajar con este enfoque. La visión de trabajar de una buena manera ya tiene un beneficio personal asociado nada despreciable y muy valioso a nivel personal y comunitario. Planteémonos preguntas sobre cómo nos sentimos realizando nuestra actividad profesional. ¿Existe reto para mí? ¿Aprendo y evoluciono? ¿Tengo en cuenta el impacto de mi trabajo en otros? ¿Qué valores transmito con mi trabajo a las próximas generaciones?

*Esta definición subraya la importancia de la reflexión permanente en el ámbito del trabajo. Este no solo se define por la calidad del servicio o la satisfacción del o de los clientes, sino por la expansión de la consciencia, la integridad y la intencionalidad del “trabajador” y su compromiso con el desarrollo y la realización personal. **El trabajo nos alimenta, nos hace crecer y nos revitaliza.***

- **La buena amistad (good friends):** consiste básicamente en fijarnos en el tipo de relación que establecemos con los demás.

*¿Nos relacionamos desde el deseo de encontrarse con el otro y celebrar las diferencias, porque dichas diferencias clarifican quiénes somos y qué es lo que valoramos (nos conocemos mejor a nosotros mismos y esperamos aprender del otro) o juzgamos y deseamos que los demás sean como nosotros?*

La relación de amistad en este contexto es impredecible, espontánea y sin limitaciones “sociales”, ya que se basa en la honestidad y en la aportación de “lo que hay” para promover el crecimiento real y auténtico de todas las personas.

**Los buenos amigos generan proactivamente confianza e intimidad.** Comparten sus esfuerzos para resolver dilemas internos, retos y suposiciones en pro de su crecimiento y contribuyen sin jui-



cio y con absoluto compromiso al crecimiento del otro. Están dispuestos a entrar en conflicto y “lucha sana” conversando sobre qué significa buena vida para cada uno. Esta intimidad y mutualidad en la búsqueda potencia el ofrecer generosamente *feedback* al otro para identificar y aclarar las contradicciones que aparecen entre la intención y los valores que defendemos y nuestro comportamiento y prácticas.

**Buena amistad significa compartir explícitamente nuestras diferencias.** Ser cada vez más diferentes el uno del otro, incluso cuando vamos desarrollando metas comunes, con respeto y amor en un nivel muy profundo.

*“Love’s function is to fabricate unknownness...”*  
E.E. Cummings

Este tipo de relación es dinámica y retadora. Es esencial para descubrir la definición de buena vida y buen trabajo de cada uno.

Como esta relación se basa en el crecimiento y evolución del otro, suelen crearse vínculos sólidos y duraderos, quizás de por vida. ¿Qué relaciones marcan el devenir de mi experiencia vital? ¿Qué amigo, compañero, padre soy para los que me rodean? ¿Qué relaciones mantengo que siento que me empobrecen? ¿Qué relaciones me nutren, a las que pienso dedicar más tiempo al acabar la situación de alarma? ¿Qué tiempo dedico a mis amistades y relaciones fundamentales? ¿El tiempo que dedico a los que son importantes en mi vida y mi bienestar es de calidad? ¿Cómo contribuyo al bienestar de mis amistades?

*Este tipo de relación descrita puede suponer un desafío al no buscar el equilibrio y el bienestar a cualquier precio. Busca el dinamismo y el reto, no el consenso y la armonía artificial. **Es una relación real y viva al servicio de la evolución y la vida.** Esta es la relación que deseamos ver en los equipos de liderazgo y en las organizaciones y comunidades donde se promueva la diversidad y la vitalidad por encima*

*de la comodidad, que frena el impulso y limita las posibilidades.*

• **Las buenas preguntas (good questions):** el rol de las buenas preguntas en la buena vida es crucial, diría yo que protagonista. Hacerse buenas preguntas conlleva intrínsecamente un alto valor, ya que nos facilita expandir nuestra conciencia sobre lo que ocurre a nuestro alrededor, sobre cómo nos compele la realidad que percibimos, sobre nuestra forma de responder, sobre la cultura, las teorías y normas sociales que seguimos o consolidamos. En definitiva, nos permite develar nuestra presencia aquí y ahora. Contribuye a poner luz a nuestra respuesta ante la vida a nivel individual y comunitario.

¿Será esta situación un toque de atención de la naturaleza y la vida para que recuperemos la armonía y el equilibrio? ¿Qué cuestiones hay que afrontar colectivamente para cambiar a mejor la trayectoria de la civilización? ¿Qué debemos aprender para salir reforzados de esta crisis?

Las buenas preguntas nos conducen a una vida más responsable y consciente. Una vida plenamente vivida y sentida.

**En orden de prioridad, la buena vida empieza por activar nuestra presencia a través de “estar” con las buenas preguntas, explorarlas con otros cultivando la buena amistad. El buen trabajo supondría la tercera prioridad y, finalmente, el buen dinero sería el componente al que prestarle menor atención, a pesar de su importancia como soporte de los otros tres.**

En fin, dedicad tiempo a la reflexión y mantened aquello que os da y provoca buena vida en los demás. Cambiad con valentía aquello que os lastra y os desvía de la buena vida.

¡Buena reflexión y fuerza para la semana 5 de confinamiento! Salud para todos.

## ¿Estamos aprendiendo?

Estamos finalizando la quinta semana de confinamiento. Hay en las conversaciones con vecinos, familiares, colegas de trabajo y clientes una pregunta que se repite: **¿estamos aprendiendo lo que es realmente importante a raíz de esta situación o simplemente nos hemos adaptado y al salir volveremos a nuestros hábitos previos?** Sinceramente, no estoy seguro. A día de hoy diría que seguramente no lo suficiente o no todo lo que es posible.

Oigo frases como “cuando volvamos a la normalidad...”. Creo que ya no volveremos a lo que llamábamos “normalidad”. Las cosas no serán iguales al salir del confinamiento, **pero quizás nosotros sí seremos los mismos y no sabremos vivir en el nuevo contexto.**

**Creo que estamos demostrando una capacidad de adaptación impresionante, pero me pregunto si nos estamos centrando en lo importante o nos dejamos distraer por el ruido superficial y aquello que aparece ante nuestros ojos.**

El foco principal es el coronavirus y cómo “sobrevivir”. Buscamos el libro de instrucciones para continuar con nuestra vida en esta situación excepcional. Por ejemplo, estamos aprendiendo a sacarle partido a la tecnología para seguir teniendo reuniones con colegas de trabajo y clientes. En la red se encuentran multitud de expertos compartiendo estrategias y técnicas para educar a los niños en casa, hacer ejercicio en situación de confinamiento, aprender gestión emocional, saber qué hacer al volver a casa después de la compra...

Instrucciones, normas y procedimientos para vivir de la mejor forma y hacerlo con la máxima seguridad. Cuando acabe el confinamiento, ¿qué haremos con todas estas técnicas de “superviven-

cia”? **¡Creo que las guardaremos en una caja con un cartel en el que diga “Usar en caso de nuevo confinamiento”!**

**Esto hace que nos perdamos una oportunidad única. ¿Y si no se tratara de acumular técnicas e ideas para gestionar la crisis actual? ¿Y si focalizáramos la atención en nosotros mismos y en el futuro?**

Me refiero a que le podríamos sacar más provecho, a que podríamos aprender lecciones para el futuro si centráramos la atención en nosotros (la persona que tiene el problema) y no en el problema. **Centrarnos en nuestra forma de responder y vivir la situación en lugar de poner la atención en los demás y juzgar lo bien o lo mal que lo hacen.** Si no salimos cambiados de esta experiencia, el desajuste entre la vida y el tipo de ciudadanos que somos se hará más evidente en el futuro.

**O cambiamos nosotros mismos o cuando acabe la crisis estaremos peor aún.**

Más que resolver el problema que tengo hoy, sería quizás más provechoso reflexionar sobre **qué me dicen mis reacciones ante lo que ocurre sobre quién soy y cómo funciona mi sistema operativo interno.**

Esta es una oportunidad excepcional para bucear dentro de nosotros y conocer algunas zonas que en situación de bonanza quedan inaccesibles e inexploradas. Estas zonas desconocidas no nos dejan evolucionar y seguir creciendo. Limitan nuestro impacto y contribución en nuestras comunidades. A su vez, tampoco dejan evolucionar a nuestras sociedades a medida que la vida avanza. **Nuestras formas de vida, de relación y de organización quedan obsoletas.**

Cuando mis hijos demandan atención y de-

sean jugar cuando estoy preparando una reunión importante que voy a tener en media hora y eso me enoja o molesta, ¿qué me está permitiendo descubrir mi reacción? ¿Y si el problema no fueran “ellos”? ¿Y si el enfoque adecuado no es cómo los distraigo para que me dejen espacio de calma para prepararme la reunión? Si miro hacia dentro, me hago la pregunta: ¿por qué priorizo la reunión y mis necesidades por encima del bienestar o las necesidades de unos niños que llevan 5 semanas ya encerrados? **Esta situación que me remueve es una oportunidad para conocerme y gestionar mejor mis impulsos y emociones con el fin de mejorar la vida a mi alrededor.**

**Si me centro en mí y busco entender mejor mis tensiones, conflictos internos e impulsos tengo a mi disposición lecciones aún más relevantes que el encontrar fórmulas momentáneas** para mantener a los niños distraídos jugando sin que interrumpen mi trabajo.

**Esta reflexión me permite ver mi escala de valores en acción y saber de verdad quién soy.**

En definitiva, **este tipo de situaciones son un tesoro para conocerse a uno mismo y aprender lecciones que nos pueden ayudar a construir comunidades más sostenibles, viables y vibrantes.**

*Si pasamos de ser expertos “solucionadores” de problemas a ser aprendices autodidactas en constante formación, entonces creo que cuando acabe esta situación emergerán nuevas propuestas de vida social y formas más creativas y sostenibles de respuesta.*

Creo que así accederemos a las perlas ocultas en las profundidades de lo que está ocurriendo.

*Es importante que no nos quedemos en la superficie y nos sumerjamos bien. Así que respiremos hondo, ajustémonos las gafas de buceo y, con valentía, adentrémonos en las profundidades para descubrir aquellas lecciones de vida que nos hagan mejores personas.*

Esta quinta semana me deja, pues, una serie de deseos que quiero compartir con vosotros.

- Deseo **mantener la capacidad de mirar hacia dentro** (el que tiene el problema) más que fijarme en el problema o en los demás.

- Deseo **descubrir dentro de mí nuevas tensiones, dilemas y conflictos para ganar en claridad acerca de quién soy**, qué me mueve y qué es lo verdaderamente importante para mí.

- Deseo **ser valiente para mirarme en el espejo y exponer mis sentimientos a los demás**. Hablar de ello para aprender juntos y salir reforzados sabiendo qué es lo que honro y respeto.

- Deseo **seguir teniendo la capacidad de recuperarme y levantarme cuando vuelva a equivocarme**. Perfecto no lo haré nunca, pero sí tengo el deseo de mejorar y aprender de los errores.

En definitiva, deseo conocerme mejor para contribuir de forma positiva a mi entorno. **Las lecciones y enseñanzas están dentro de nosotros. Busquemos dentro y descubriremos un universo de posibilidades.**

*Si no cambiamos durante estos días, va a ser más largo y complicado de lo que podría ser.*

¡Que tengáis buen fin de semana e iniciad la sexta semana con el mejor ánimo! ¡Fuerza, familias!

Un abrazo,

Dani

## Interacciones positivas.

Una nueva semana de confinamiento superada, llena de lecciones y enseñanzas.

Esta semana he vivido varios ejemplos sobre la importancia de las interacciones positivas entre las personas. **Creo que esta situación está ayudando a valorar y cuidar las relaciones que tenemos con los demás.** Parece como si ahora valoráramos más las relaciones y **fuéramos mucho más cuidadosos con el impacto que tenemos en los demás.** Estamos viviendo situaciones tan duras y los retos que se nos avecinan son tan complicados **que estar con los nuestros y mantener buenas relaciones es ahora prioritario.**

Esto me ha llevado a recuperar un estudio de John Gottman. Este investigador conyugal estadounidense descubrió que **la proporción aproximada de interacciones positivas y negativas en los matrimonios estables y felices era de cinco a una.** Esta ratio parece que es aplicable a cualquier tipo de relación.



### **¿Cómo es nuestra ratio con los más cercanos?**

La distancia física que provoca el confinamiento hace que prestemos mayor atención a las interacciones que tenemos con los demás. Estamos a mayor distancia física, pero a menor distancia social. Aportar positividad y crear buenas experiencias es básico hoy. Es como si ahora fuésemos más selectivos, como si eligiéramos mejor con quiénes deseamos interactuar y de qué forma. Mostramos un mayor compromiso por conseguir que las interacciones con los demás sean positivas.

**Nuestros estados de ánimo son fruto del contagio emocional.**

Evitamos el contagio del virus, **pero tenemos mayor deseo que antes de contagiarnos ánimo y positividad a todos aquellos con los que nos relacionamos.** Se van acumulando las semanas encerrados en casa y en el ambiente se siente una mayor carga emocional.

**Las emociones están a flor de piel y es más fácil estallar ante un comentario que quizás hubiese pasado desapercibido en la primera semana de confinamiento.** Yo me he notado más sensible y en alguna ocasión he sobrerreaccionado ante algo que no era tan dramático como lo percibí en ese momento. Este tipo de vivencias me ha hecho pensar en el estoicismo y en una cita que se atribuye a Marco Aurelio y que recoge Ryan Holiday en su libro ***The Obstacle is the Way***.

*“Objective Judgement, now at this very moment.  
Unselfish Action, now at this very moment.*

*Willing acceptance—now at this very moment—of all external events.*

*That’s all you need.”*

**Creo que ahora es esencial que seamos más conscientes de nuestro impacto en los demás y gestionemos nuestros impulsos y emociones.**

*Gestionar bien nuestras emociones, entender con la mayor claridad posible lo que está ocurriendo y no ser dramáticos.*

Creo que ya estamos avanzando en esta dirección. Estamos asumiendo mayor responsabilidad. **Vemos la capacidad que tenemos de influir en la experiencia vital de los demás y cómo los demás ejercen un impacto significativo en las nuestras.** Es importante ir reflexionando y revisando el modo como vamos cumpliendo con nuestra responsabilidad como maridos, padres, amigos, hijos, vecinos, colegas de trabajo...

*¿Por dónde empezar?*

**1. Gestionar adecuadamente nuestras emociones.** Ser maduros en este sentido nos servirá para estar serenos y observar con claridad qué está ocurriendo. Tender a leer las situaciones de la forma más objetiva posible y no generar dramatismo.

**2. Aceptar las cosas como son, sin más.** No tratar de controlar a los demás para que se comporten como yo quiero. Aceptar y ver con claridad.

**3. Ser empáticos y escuchar las emociones** ocultas tras los comentarios, los gestos, las miradas o los silencios nos lleva a una acción comprometida y responsable.

*Dadas las desgarradoras situaciones que vemos a nuestro alrededor y lo que está por venir fruto del impacto económico que va a tener el coronavirus, el altruismo, la bondad y los actos compasivos van a ser muy necesarios.*

Es momento, pues, como propuso Edward Thorndike en 1920, de promover la "sabiduría social", es decir, **mostrar un comportamiento que aliente el crecimiento y el bienestar de las personas con las que nos relacionamos.**

Ser un ciudadano responsable parte de reconocer nuestro impacto en el clima emocional que impregna nuestras casas y las casas de aquellos con los que interactuamos. Esto es lo que determina en buena medida la buena vida y el bienestar.

Las implicaciones que tiene la calidad de los vínculos con los demás para nuestra salud y bienestar son realmente sorprendentes. Deberíamos ser conscientes del impacto de los encuentros sociales tóxicos en nuestra biología y en la de los demás.

**Añadamos más emociones positivas a nuestro entorno.**

En este lugar y ahora mismo es donde empieza nuestra responsabilidad social. Hoy es el momento de cuidar nuestras relaciones sociales como uno de los alimentos más gratificantes para el alma, tal como nos apunta Walt Whitman en su extraordinario "Yo canto al cuerpo eléctrico":

**"Me he dado cuenta de que basta estar con los que uno quiere.**

**Me basta demorarme al atardecer con aquellos que quiero.**

**Me basta con sentir cerca la hermosa carne, la carne que es curiosa, que respira, que ama.**

**Pasar entre la gente y tocar a alguno, o rozar con el brazo el cuello**

**de un hombre o de una mujer. ¿No es esto mucho?**

**No pido otra alegría, nado en ella como en el mar.**

**Hay algo en estar cerca del hombre y de las mujeres y de mirarlos, y en su contacto y en su olor, que es grato al alma.**

**Todas las cosas son gratas al alma, pero esta es la más grata."**

## Hacia la mentalidad de suficiencia.

Las creencias que tenemos sobre nosotros y sobre los demás, o sobre la vida en general, influyen de manera significativa en cómo vivimos las situaciones y en qué elecciones tomamos para progresar y avanzar.

Esta semana me ha permitido descubrir **la intensa presencia de lo que podríamos llamar el “mito de la escasez” entre nosotros.**

*Un mito es “una historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad...”*

Nos han hecho creer desde nuestros primeros días que los recursos y las posibilidades son limitados y escasos. Hay que ser rápido y audaz y competir bien para acceder a ellos. Quien tiene más recursos, vale más. Este mito vincula el tener, el poseer, con el valor. Hay que formarse permanentemente para ser el mejor en lo que hago; así tendré acceso a los recursos limitados. Y debo defenderlos y guardarlos para que otros no me los quiten. Vemos el mundo de forma dicotómica, los capaces y los incapaces, los ganadores y los perdedores: creemos que pertenecer a la tribu de los ganadores nos da acceso a la felicidad y a una vida mejor.

Esta historia imaginaria altera el valor intrínseco que todos tenemos por igual. Esta historia, profundamente interiorizada en nuestra cultura, hace que nos desvivamos por demostrar valor, que compitamos, que perdamos el equilibrio y que nos consideremos incompletos y con escasos recursos para vivir como deseamos. Hace que vivamos en permanente insatisfacción y que nos convirtamos en carne de cañón de las brillantes estrategias de marketing para consumir y acumular recursos que nos permitan adquirir lo que nos falta para in-

corporarnos al club de los ganadores.

Muchas personas quedamos atrapadas en la creencia de que no somos suficientemente listas, buenas, agradables, fuertes, delgadas... Vivimos en una constante búsqueda de lo que nos falta para ser feliz o para cumplir nuestros sueños. Estas creencias nos sitúan en una visión de la vida y de nosotros basada en la escasez, en la falta de algo para poder estar satisfechos. Nos convertimos en ciegos de la abundancia que hay dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

### ¿Cómo se manifiesta este mito de la escasez?

- **Cuando creemos que los recursos son insuficientes y a nosotros no nos han tocado.** Los guapos, fuertes, listos son los demás. Nosotros somos víctimas de lo poco que hemos recibido o de lo poco que hemos sabido desarrollarnos. Creemos que no disponemos de las capacidades para tener la vida que deseamos y siempre estamos en posición de necesitar más y más. Acumulamos y estamos eternamente insatisfechos. No disponemos de los mínimos necesarios para tener éxito y está en manos de otros, del destino, que nos sean entregados y que podamos acceder a ellos. Buscamos entonces progresar, ganar aprobación de los que tienen poder para “repartir” recursos, acceder a posiciones sociales que nos permitan sentirnos ganadores.

- **Cuando creemos que más es mejor** y que tener más es señal de “ser” más. Asumimos que la valía del que tiene menos es inferior a la del que posee más. Tener menos certificaciones y acreditaciones, tener menos clientes, tener menos reuniones, tener menos en general nos hace inferiores. El que tiene más estatus tiene mayores privilegios. Debemos ir escalando para tener más, aunque ese ascenso nos haga sentir insatisfechos. Esto me re-



cuerda al libro de Alain de Botton, ***Ansiedad por el estatus (2004)***. En él, el filósofo suizo explora la universal necesidad humana de recibir el amor y el cariño de la gente que tiene significado para nosotros. Esta necesidad se traduce en la ansiedad del ser humano por lo que los demás piensen de nosotros, por el modo que juzguen si somos perdedores o ganadores. Esto nos angustia y provoca que invirtamos ingentes cantidades de energía para crear estrategias que nos permitan tener más, renunciando a veces a lo que ya poseemos y no sabemos valorar.

- **Cuando creemos que las cosas son como son y no se pueden cambiar. Pensamos que no hay otras opciones. Esto es así y punto.** Esta creencia nos lleva a la desesperanza y a la resignación. Pensamos que los problemas y retos que afrontamos son irresolubles y no tenemos ningún poder para cambiar las cosas. Algunos tienen la capacidad de transformación. Otros vivimos a expensas de los

que sí tienen dicha capacidad. Sin recursos no podemos hacer lo que deseamos. Si tuviésemos esto o aquello, entonces sí que haríamos...

Este mito de la escasez lo aprendí de **Lynn Twist** en una conferencia en Miami en 2012. Me cautivó la conversación con ella en aquellos tiempos por su sencillez y por descubrir la posibilidad de vivir desde la escasez o desde la suficiencia. Esta semana he reconectado con él.

La lección de esta semana se fundamenta en romper el mito de la escasez. Lo importante ahora para generar bienestar en uno mismo y a nuestro alrededor es que cuestionemos estas creencias y nos desapeguemos del mito de la escasez.

*Este es un primer paso crítico para transformar el miedo y la resignación en posibilidad.*

Reconectar con la capacidad creativa de las personas y en el poder que todos tenemos, independientemente de lo que tengamos o no tenga-

mos, valorar quiénes somos y respetar y confiar en el valor de las personas que nos rodean es un primer paso transformador. ¿Cómo podemos liberarnos de este mito?

**1.** Primero debemos empezar por **observarnos de lejos**, tomar una sana distancia para ver con mayor claridad lo que sí tenemos y no fijar la atención en lo que nos falta cuando nos comparamos con otros. ¿Cómo sería mi vida si descubro que no existe tal competición? ¿Qué no estoy sabiendo ver?

**2.** El segundo paso es **conectar con la suficiencia**. Elegir a consciencia cómo deseo relacionarme con mis circunstancias. Si me quito las gafas de la escasez, ¿qué aparece delante de mí? ¿Qué posibilidades se abren si pienso en lo que tengo a mi disposición en lugar de pensar en lo que me falta? Estos días, en el ámbito profesional he visto como muchas veces nuestras iniciativas y visiones quedan en el tintero porque no nos damos cuenta de los recursos de que disponemos pensando en los recursos que nos faltan. El síndrome de la pasividad: “si tuviera..., haría...”

**3.** Tercero, **decidir conscientemente mostrar, brindar los recursos internos de que dispongo y buscar con ahínco los recursos que todos los que me rodean tienen en su interior**. Mostrar mi tesoro y hacer aflorar los tesoros de los demás. Este es un ejercicio de valentía muy significativo. Mostrarse, aportar todo lo que uno tiene, arriesgar sin pensar en lo que los demás dirán y pedir ayuda. Crear espacios seguros y de confianza para que otros aporten todo lo que tienen y lo pongan a disposición de todos para poder crear desde ahí. Fomentar contextos de colaboración y reciprocidad para que emerja todo el potencial disponible. Muchas veces los recursos existen, pero no se comparten porque jugamos a la defensiva con mentalidad competitiva (o tú o yo), en lugar de vivir en un paradigma de colaboración (tú y yo). ¿Estoy creando un espacio seguro y generoso a mi alrededor?

**4.** El siguiente paso es **actuar desde un contexto de suficiencia, estar convencido de que disponemos de los recursos que necesitamos**. Lo que tenemos es suficiente para resolver el reto que afrontamos. Vivir con esta creencia nos aporta confianza, fuerza y optimismo. En esta postura se abren las posibilidades, tenemos sensación de libertad y vivimos en integridad con lo que hay. Tener fe y confiar en el poder creativo del ser humano y en que yo tengo un papel importante que desempeñar.

*Enraizados en esta creencia, nos relacionamos con la vida desde la plenitud en lugar de vivir desde la insuficiencia, la insatisfacción permanente, la desesperanza y la creencia de que mi aportación no importa.*

**5.** Finalmente, **desde esta posición de confianza, libertad de elección y suficiencia nos sentimos llamados a compartir y colaborar al servicio de un propósito superior que nos da sentido y aporta significado**. Hay una frase de **Lynn Twist** que me encanta: “*What you appreciate, appreciate*”. Se podría traducir por “lo que aprecias se aprecia (gana valor)”. Valorar a los que tenemos alrededor, hacerlos sentir importantes. Demostrarles que los necesitamos para que se sientan vistos y deseen contribuir y colaborar con nosotros.

La colaboración y la reciprocidad son estados naturales. Representan la forma orgánica y sostenible de vida. En la mentalidad de la escasez, el miedo y la competición nos bloquean la visión y no vemos la forma natural de relacionarnos. En un mundo de competitividad, un mundo minúsculo de “o tu o yo”, la colaboración no cabe. Es un mundo demasiado pequeño. En un mundo de “tú y yo”, la colaboración, el compartir y la mutualidad florecen, el espacio se expande y es ilimitado.

*Cuando buscamos la colaboración y el intercambio y valoramos quienes somos y a quienes nos rodean, la sinergia, la prosperidad y la magia brotan.*



Implícito en la colaboración reside la confianza que nos muestra que tenemos suficientes recursos y que, juntos, encontraremos la forma para usarlos sabiamente. En la reciprocidad y el apoyo mutuo yacen la alegría y la plenitud.

*La semana pasada viví muchos ejemplos de cómo el mito de la escasez nos limita y cómo podemos cambiar completamente cualquier situación viviendo desde el mito de la suficiencia.*

- **Desde la escasez vivimos las circunstancias que nos trae la vida en el no estoy a la altura, no soy suficiente, no valgo... Una vida sentida desde el vacío, miedo, desconfianza, envidia, codicia, competición, separación, juicio, control, sobreexigencia.** Una vida vivida en modo supervivencia. Haciendo el símil deportivo, esta es una vida saliendo a no perder...

- **Desde la suficiencia, la vida es gratitud, plenitud, confianza, amor, contribución, fe, esperanza, plenitud, compasión, integración, compromiso, amistad, cooperación, resiliencia, responsabilidad. Una vida vivida plenamente, una vida que vale la pena vivir.** Siguiendo el símil deportivo, esta es una vida en la que se sale a ganar compitiendo con uno mismo, es decir, se sale deseando aportar todo lo que está en nuestra mano para la victoria de todos.

En la conversación con la vida desde la suficiencia **honramos lo que existe, apreciamos el valor intrínseco de todo y de todos**; de cada árbol, cada pájaro, cada persona, cada mirada, cada caricia, cada momento, y visualizamos cómo utilizar cada recurso para contribuir de la mejor forma al desarrollo de las personas que nos rodean. **Celebramos la calidad por encima de la cantidad.** Nos enraizamos en una posición de integridad y coherencia con lo que somos (no lo que tenemos), la posibilidad y la iniciativa.

No es fácil mantenerse en la vida de suficiencia. Muchas son las tensiones y las exigencias del entorno que a menudo nos llevan a conectar con

el mito de la escasez, que tan inculcado tenemos.

**Lo importante, creo, no es hacerlo todo siempre perfecto, sino sostener el timón con la firmeza de la suficiencia y la posibilidad, sean cuales sean los vientos o las condiciones del mar.**

Así que esta semana estoy atento al lugar desde el que parto: **¿desde la escasez o desde la suficiencia?**

**¿Desde dónde estáis viviendo hoy? ¿Qué estáis eligiendo: contracción o expansión?**

¡Cuidaos mucho y os deseo una gran semana!





## Agotado y confundido.

Esta semana me he dado cuenta de los efectos profundos que tiene el cambio de vida que ha supuesto el confinamiento. Antes del estado de alarma mi vida estaba repleta de actividades de distinta índole: reuniones presenciales con clientes en Barcelona, talleres en Madrid que suponían viajes en AVE o en avión, sesiones de *coaching*, noches de hotel por encuentros *off-site* con comités de dirección en algún lugar del país, partidos de baloncesto con mis hijos, comidas familiares el fin de semana, salidas con amigos... Y a decir verdad, lo llevaba muy bien. De hecho, solía llegar al final de la jornada con un nivel alto de energía. Ahora, en confinamiento, a las nueve de la noche ya me siento cansado, sin energía. Estoy agotado.

*Esto me lleva a preguntarme qué puede estar ocurriendo. Si gasto menos energía que antes, tengo una buena rutina de ejercicio, me alimento mejor y duermo más horas, ¿por qué me siento agotado?*

El cambio de vida que ha supuesto el confinamiento provoca cambios muy profundos en nuestra forma de cargar las baterías. Se produce un "efecto confinamiento" de desgaste emocional que debemos tener en cuenta.

- **La primera razón por la cual he observado que me agoto es la falta de interacción en vivo con otras personas.** Quienes somos de tendencia más extrovertida cargamos las baterías en contacto cercano y directo con las personas. Las pantallas y las videoconferencias no sirven de la misma forma. Las señales faciales, el mirarse a los ojos, la conexión y el intercambio energético que se produce estando cara a cara y físicamente cerca han desaparecido y solo existen con los de casa. **Echo en falta el contacto con otras personas a las que**

**aprecio.** Mis padres, mi hermano, otros familiares con quienes no convivo, amigos, mi equipo de trabajo, clientes... Todos son una fuente de inspiración que ahora no está disponible para mí, lo cual me resta posibilidades de recarga y revitalización. Noto la ausencia de la calidad de las relaciones con las magníficas personas que me rodean.

- **Otro motivo tiene que ver con mi propósito vital.** Tengo la suerte de trabajar en un ámbito que me permite dedicarme a lo que tiene más significado para mí en la vida. Está relacionado con aportar ligereza a los problemas y retos que afrontamos, con abrir posibilidades y nuevos caminos para la prosperidad individual y colectiva. Lo que me mueve es facilitar que las personas reconecten con su grandeza y poner mi granito de arena para que los demás construyan una buena experiencia vital para ellos y los suyos. En mi vida anterior de múltiples reuniones con mi equipo en AddVenture, con directivos, con amigos, durante muchas horas al día, tenía la oportunidad de sentir a la persona que tenía delante y, por tanto, el efecto positivo de nuestra conversación. Veía en su cara el asombro de haber descubierto algo significativo para ella, oía de su voz el agradecimiento por haber cocreado nuevas posibilidades de prosperidad... En resumen, **disfrutaba de un feedback instantáneo que me hacía sentir estar dedicando mi energía y esfuerzo a lo que realmente vale la pena y da significado a mi vida.** Aportar positividad y prosperidad. Ahora no tengo este retorno inmediato; me faltan el *feedback* explícito y el *feedback* sutil. Mis canales de recepción, que funcionan presencialmente, ahora en pantalla no sirven de la misma forma. Estoy descubriendo el poder de la presencia y también lo importante que es la retroalimentación para mí.

- Relacionado con el motivo anterior, **cuando no tengo retorno, muchas veces quedo atrapado en laberintos mentales**. En las interacciones a través de la pantalla, cuando no tengo a la persona delante físicamente, soy propenso a inventarme las cosas (lo que coloquialmente en España llamamos “hacerse películas”). La falta de las miradas a los ojos, la no presencia física, las distorsiones, los desacoplamientos tecnológicos entre la voz y la imagen, la baja calidad de la retransmisión, la incapacidad de prestar atención a las 20 subpantallas que tengo delante de mí, o a veces, el hecho de estar hablando frente a pantallas donde solo veo nombres, hacen que rellene los vacíos de información con mi propia interpretación... **He descubierto cómo me sitúo a veces en el peor escenario posible**. ¿Le está sirviendo esta conversación al cliente? ¿Mi colega de equipo se siente a gusto en cómo va la reunión? ¿Mi madre está sintiendo en nuestra llamada de Zoom lo mucho que la quiero y lo que me alegro de estar con ella? ¿Le ha sentado bien esta broma a mi amigo Albert?

*De alguna manera, cuando estoy con ellos no me planteo conscientemente estas preguntas porque lo siento en mi interior. Si va bien lo noto, me alegra y me carga las pilas. Si no va bien también lo noto, corrijo, ajusto mi forma de actuar y reconduzco (evidentemente no siempre, no soy perfecto...).*

- **Mi sensibilidad a las emociones me hace sentir ahora alejado, a veces confuso y desconectado en el mundo virtual**. Me falta algo y eso me hace sentir en tensión, forzando mi escucha y exigiendo más de mí que antes, lo cual me supone un desgaste adicional que me agota. Reconocer emociones a partir de sutiles señales emocionales y la mirada a los ojos del otro son claves para sentirme conectado con mi interlocutor. La confianza que se crea y la sincronicidad estando físicamente cerca es algo que echo más en falta de lo que pensaba.

**He descubierto que compartir cómo me siento con los demás me está sirviendo ahora para recargar las baterías**. No hay emoción incorrecta

o no apropiada. He visto estos días que uno puede sentirse triste o decaído. Se puede hablar de ello y los demás están en disposición de escuchar y dar soporte cuando hace falta. Compartir lo que uno siente ayuda a no quedar atrapados en nuestras historias y a liberarse de la sobrepresión que a veces nos ponemos por mostrar que estamos bien, a desapegarnos del deber de estar bien y mostrarse fuerte y capaz de superar cualquier reto (como el confinamiento). **Quiero agradecerles a mis amigos esta semana la ayuda que me han ofrecido y el espacio que me han dado para compartir como me sentí. Ellos me han recordado quién soy y me han liberado de la confusión que me había generado yo solo fruto de no tener retorno**. También Natalia, mi mujer, me ha ayudado, animándome a compartir, preguntando y estando ahí para conversar y compartir emociones, expresando cómo estamos “de verdad”. ¡Me siento afortunado por estos y muchos otros ejemplos que podría añadir!

**El comentario de algunos clientes de coaching también me ha animado y me ha recordado que la contribución que hacemos a los demás dura mucho más de lo que a veces pensamos**. Una mujer me decía: “no sabes cuánto me has ayudado estos meses y cómo me sirve la conversación ahora mismo”. Ayer encontraba a una vecina, Silvia, que iba en bicicleta con sus hijos. Me hizo mucha ilusión verla de nuevo y hablar con ella, aunque fuese a dos metros de distancia. Me decía al despedirnos que siga escribiendo estas entradas porque le son muy útiles. Me cargó las baterías de golpe y despejó mis dudas. ¡Gracias, Silvia!

**No hemos perdido la identidad estas semanas de confinamiento**. Hay una trayectoria y recorrido juntos que siguen presentes.

Ayer viernes recuperaba la conversación con una CEO a la que admiro mucho, N. C., que me decía: “hablemos pronto, que deseo ponerte al día y reemprender el trabajo que estábamos haciendo antes del confinamiento”. **Esto también me anima, me revitaliza ver que vamos entre todos saliendo**



**del agujero que supuso la irrupción del coronavirus.** Hemos respondido de forma extraordinaria, y ahora ya podemos empezar a poner la mirada en el presente con perspectiva de futuro y no simplemente en modo supervivencia.

***Estamos pasando a modo creativo y se abren conversaciones de futuro que me animan y me dan fuerza.***

Destaco también **como punto de recarga de baterías la relación estrecha y la íntima conexión con mis queridos colegas AddVentureros.** Nuestras llamadas diarias de chequeo matutino a las 9:30 son un lujo, un oasis de paz emocional y conexión. Un imprescindible en el que aprendo a escuchar, a sentir y a sostener el espacio para que todos podamos expresar cómo estamos sabiendo que no hay juicio, que no hay nada a arreglar porque nada está mal. Es un círculo de colegas en el que estamos los unos por los otros simplemente escuchando y sosteniendo. ¡Un chute matutino de energía y

esperanza! A este círculo añadimos el jueves una llamada improvisada al final de la jornada con risas, distensión, alguna cerveza y unas aceitunas. **¡Gracias, colegas! ¡Qué placer sentirnos cerca!**

***Dicho todo esto, sigo echando en falta el contacto. Mis baterías continúan buscando nuevos puntos de recarga en la relación sin distanciamiento ni pantallas, pero las lecciones de esta semana me ayudan mucho.***

Me sirven de alerta para no quedar atrapado tan fácilmente en mis historias y suposiciones fruto de la falta de feedback inmediato. Acabo agotado, sí, pero ahora no sigo dándole vueltas y gastando la poca energía disponible que me queda en cosas que no son importantes y enturbian mi visión y serenidad. **¡Activo el modo ahorro de energía y a dormir!**

Espero que os sirvan estas reflexiones de la octava semana de confinamiento. Con muchas ganas de veros, abrazaros y estar con vosotros.

# Agradecido y... ¡a practicar!

En la última entrada de hace dos semanas, compartía con todos vosotros la sensación de agotamiento por la falta de contacto y cercanía con las personas. La reacción a dicha entrada me sorprendió gratamente. Muchos de vosotros expresasteis que os sentíais de forma parecida y que leer mi entrada os sirvió enormemente.

Estas dos semanas que han pasado me han confirmado de nuevo lo afortunado que soy por tener personas extraordinarias a mi alrededor. Vuestros mensajes y las buenas conversaciones que hemos mantenido sobre cómo llevamos el confinamiento han sido un regalo. Además, el pasado día 20 de mayo fue mi cumpleaños y las muestras de apoyo, felicitaciones y ánimos me emocionaron. Gracias a todos por estar ahí, por ser ejemplo e inspiración sobre lo que significa estar al servicio de los demás de forma generosa.

Este apoyo recibido no ha borrado del todo el agotamiento ante quizás demasiadas videoconferencias, conversaciones telefónicas, mensajes de WhatsApp y mensajes de voz que, tal como os compartía en el último post, no son interacciones del todo completas. Algo falta, algo se pierde en los contactos *online*, algo que definitivamente echo de menos. La vibración de la otra persona, la íntima conexión y la complicidad que se produce cuando estamos juntos físicamente no se sustituye con tecnología. Al menos no en mi caso.

Aún agotado y a veces confuso por no tener el *feedback* al momento de cómo estamos conectando, sí que os tengo que decir que me siento mejor. Es más llevadero cuando eres consciente de lo que ocurre, de lo que te está pasando y de qué es lo que provoca esa sensación de agotamiento. Siento que manejo mejor mi mente. Sabiendo qué activa



la batidora mental, ahora puedo reducir su velocidad e incluso a veces darle al botón de stop. Esto ya ha sido una gran mejora.

Deseo también compartir nuevas lecciones aprendidas como resultado de esta experiencia.

- Primero: **al compartir cómo me sentía y la necesidad que tenía de apoyo por parte de los demás me sentí egoísta.** Es como si pedir ayuda o necesitar a los demás fuese un acto egocentrista. Con la de cosas que tienen los demás, ahora voy yo y les reclamo atención. Me sentí como un niño mimado pidiendo ser tenido en cuenta.

- Segundo: **me entrego tanto a los demás que en ocasiones me olvido de cuidar de mí mismo.** A veces me es difícil reconocer lo que necesito o los problemas que tengo. Aún más difícil es pedir ayuda de forma directa y explícita. Es como si reconocerlo y pedirlo fuese señal de que no soy lo bastante sólido y no estoy preparado. Existe en mí un sentimiento de no estar a la altura, de no ser suficiente, que hace que me esfuerce por solventar yo mis problemas, por prepararme y mostrar siempre valía y suficiencia. Yo no necesito nada, estoy preparado. Este engaño es una trampa mortal para mí.

- Tercero: **una potente vocecita me dice que en mi caso ser buena persona significa aportar ligereza y alegría, hacer sonreír y dar soporte a los demás siempre.** Si no soy esa persona para los demás no merezco su estima o su cariño. Es lo mínimo que debería hacer, ¿no? Si no tengo fuerza o ánimo, o simplemente no sé cómo hacerlo, tengo la sensación de fracaso, de incapacidad y de decepción conmigo mismo. No me lo puedo permitir. No les puedo fallar.

- Cuarto: **estoy sintiendo estos días cómo mi generosidad esconde en cierta medida un sentimiento de superioridad con respecto a los demás,** como si poseyera un sentido especial para detectar qué necesitan los demás y un don creativo para saber cómo ayudar y animar cuando los demás lo ne-

cesitan. ¡Hasta me cuesta escribirlo! Qué arrogante y soberbio suena negro sobre blanco. Por duro que parezca, así debe de ser, como mínimo en parte. Me cuesta reconocer que a veces soy yo el que necesita de los demás, el que no puede valerse por sí mismo y necesita ayuda. Cómo cuesta reconocerlo y qué bien sienta soltarlo. Siento una punzada en el estómago y vértigo a la vez al pensar que lo vais a leer.

Estas cuatro perlas redescubiertas y experimentadas de golpe han sido un nuevo baño de realidad. Veo lo asentados que estamos en nuestra identidad y lo difícil que es desprenderse de ella para abrir nuevas posibilidades. Es literalmente como el cambio de piel de una serpiente. Arrancar ciertos patrones, despegarse de ellos y dejarlos ir es un acto de valentía extraordinario que requiere mucha práctica.

Me pregunto cuántas veces habrá que pasar por estos baños de realidad y toma de conciencia para evolucionar y seguir creciendo. Estas semanas han sido un ejemplo más, pero esta vez, no sé por qué, me ha resultado muy significativo. Parece un hito en mi vida y deseo con todas mis fuerzas que me sirva para abrir nuevas opciones.

Pienso en una cita de un libro que ya os he recomendado alguna otra vez titulado **Unlocking Leadership Mindtraps**, de mi maestra Jennifer Garvey, donde escribe: **“Shackled to who you are now, you can't reach for who you will be next”**.

La traducción vendría a ser: “Encadenados a quienes somos ahora, no podemos alcanzar a quienes seremos después.”

Dedico mucha energía y me esfuerzo muchísimo por estar a la altura, por arreglar mis problemas y no mostrar mis debilidades. Me sobreexijo y me desvivo por mostrar siempre positivismo y alegría. Analizo, estudio y me esfuerzo para estar siempre listo, en actitud de servicio. Afilo mi intuición, mi sentido del humor y audacia para resolver cualquier dificultad o reto que los demás puedan

afrontar. Lo hago de corazón y con la mejor intención.

Sinceramente creo que animar, aportar energía e ilusión está en mi ADN y representa una parte importante de mi identidad. Veo que ahora es momento de actualizarla explorando formas más sanas y equilibradas de poner en juego mi generosidad.

Voy a practicar estos próximos días cinco ejercicios (creo que serán más duros que los que practico en el gimnasio) que me abran opciones para explorar nuevos territorios.

**1. Aprender a apreciar y reconocer las muestras de afecto de los demás.** Hay muchas más muestras de las que soy capaz de ver y percibir. Pondré atención para disfrutar más de los actos de aprecio que recibo.

**2. Tener presente que ayudar a los demás sin pedir ayuda es una muestra de orgullo y superioridad.** Este modo de dar sin recibir pone de manifiesto necesidades afectivas y retos personales que debo afrontar directamente con valentía. Pensar que no necesito ayuda o que los demás no me pueden ayudar es una creencia que resta y que debo desterrar.

**3. Al ayudar a los demás es importante preguntarme cuál es la motivación principal.** Es importante para mí chequear la intención que motiva mi ayuda. El momento y el timing son fundamentales. Aprender a ayudar cuando los demás lo piden y hacerlo sin esperar nada a cambio. Eso me servirá, ya lo veo.

**4. Pediré ayuda cuando la necesite.** Estoy seguro de que las personas que me rodean desean hacer algo por mí. En la medida en que sea consciente de ello, les daré más oportunidades para que lo hagan. Sin forzarlo, seguro que de forma orgánica y natural van a ocurrir cosas buenas. A la vez, procuraré estar dispuesto a recibir un “no” sin tomarlo de forma personal. Me sacrifico tanto

por ayudar que me cuesta aceptar que alguien no pueda hacer algo por mí o por otro.

### **5. Me dedicaré más tiempo a mí mismo.**

Aprender a disfrutar de mi soledad y mi intimidad, bucear en este mundo interior que cada vez me atrae más para entrar en contacto con inquietudes, retos y regalos que desconozco hoy. Creo que esta mayor conexión conmigo revertirá en conexiones de mayor calidad con los demás.

Estas semanas que vienen son importantes. Siento que estas prácticas son un reto significativo para mí. Me obligan a “estirarme” de verdad. Me recuerdan a la preparación de mi primera maratón hace más de una década. No sirve estar únicamente comprometido con el resultado final, sino también con el entreno diario que requiere llegar en buenas condiciones al día de la carrera.

**Cuando uno se apega a un resultado sin comprometerse con el proceso, fracasa.**

Esta es una frase que uso a menudo con mis clientes de *coaching*. Lo fácil es apegarse a un resultado sin estar plenamente dispuesto a asumir riesgos y disciplinarse con continuos experimentos, con pruebas y con fracasos que permitan desplegar nuevas habilidades.

Como siempre, espero que estas reflexiones os sirvan. Yo me pongo en marcha para practicar y crecer.

La semana próxima compartiré nuevos descubrimientos y resultados acerca de mis prácticas. ¿Cuáles van a ser vuestras prácticas? No olvidéis compartir lo que aprendáis: ¡necesito ayuda!

Cuidaos mucho.



## “Vivir es prepararse para la vida.”

Continuando la entrada de la semana pasada, deseo compartir mis descubrimientos acerca de uno de los puntos que definía como práctica a emprender. En concreto, sobre el compromiso de dedicarme más tiempo a mí mismo.

Estoy disfrutando y aprendiendo mucho de mi rutina matutina de salida en solitario a correr por las colinas cercanas a casa. Salgo hacia las 7:00 y en algún punto del camino suelo sentarme unos preciosos diez minutos a contemplar el espectáculo. Hacia las 8:30 ya estoy de vuelta. Me doy una ducha y saboreo el café con leche tranquilamente en el jardín. A las 9:00 ya estoy listo para la actividad familiar y profesional del día.

Ese es el rato que me dedico a mí mismo y que me está sirviendo inmensamente. Siento que ese espacio de unas dos horas conlleva grandes beneficios a lo largo de toda la jornada y de la semana, y espero que a lo largo de los meses y los años.

Aquí van algunos de los tesoros que siento que comporta esta rutina de ejercicio, naturaleza, contemplación y café al aire libre.

- **Siento crecer en mí un mayor aprecio por la naturaleza y los animales.** Es conmovedor prestar atención a los sonidos del bosque. Los pájaros ofrecen cada día un concierto extraordinario de sonidos preciosos. Están ahí cada día y los oigo solamente cuando presto atención. ¿Cuántas cosas preciosas pasan a nuestro alrededor sin darnos cuenta? La belleza de los árboles danzando al viento, las múltiples tonalidades y el variado colorido de la tierra, el cielo, el mar. Es increíble lo que se presenta ante nosotros cada día.

**Lo que siento es gratitud y serenidad. Parece que las quejas, reproches o preocupaciones pier-**

**den volumen e importancia en la visión del día que tengo por delante.**

Me siento verdaderamente afortunado. Esta sensación de gratitud y paz me aporta una actitud de aceptación que se extiende durante todo el día. ¡Es un triunfo superlativo!

- Esta serenidad y gratitud me ayudan a **reducir mi deseo de control. Siento menor apego a que las cosas vayan en la dirección que yo ansío.** Dedico menos empeño en que ocurra lo que quiero que suceda. Dejo más espacio y libertad a que las situaciones se vayan desarrollando sin mi intervención directa, lo cual en ocasiones me hace dudar de si soy demasiado pasivo o poco ambicioso. ¿Estaré perdiendo oportunidades? ¿Me estoy perdiendo algo? Cuando reflexiono sobre esta pregunta, comprendo que no es pasividad ni falta de ambición. Creo que se trata simplemente de que estoy aprendiendo a vivir de una forma diferente. La competitividad y el pensar que la no-acción representa pérdida de oportunidad se están desvaneciendo. Debo confesaros que esta sensación me hace sentir extraño, incómodo e incluso inquieto en momentos puntuales, pero el tono general es de más serenidad, más fluidez y menos tensión y esfuerzo por salirme con la mía.

- **Los momentos de contemplación sentado en una roca también me están sirviendo para asumir y detectar los propios límites personales.** Ante la inmensidad del paisaje me doy cuenta de cómo en ocasiones tengo el impulso de implicarme y comprometerme más allá de lo que es posible para mí. Este impulso por involucrarme y hacer muchas cosas porque pueden servir de alguna forma me sitúa a veces en una posición de fuerza, de obligación, que no me permite disfrutar de las experiencias en profundidad.

**Los momentos de contemplación me están enseñando que tengo límites y que cada uno tiene su lugar. Permanecer donde a uno le corresponde no es tarea fácil.**

• **El cuarto resultado podría resumirse en la consolidación de una visión del mundo más global y menos analítica.** Observar el mar en el horizonte y las colinas que me rodean sitúa mi atención en lo que veo desde el aprecio y la curiosidad. Reconocer caminos, casas y arboledas en la lejanía me estimula la voluntad de buscar las diferentes ópticas de las cosas y las situaciones. Me ejercita la capacidad de poner las cosas en perspectiva y me ayuda a darme cuenta de que nuestra visión es siempre limitada y parcial.

Estos días veo crecer la curiosidad y el deseo de ampliar mi mirada. Ha sido curioso hoy cuando este momento mágico de contemplación se ha visto interrumpido por cinco motoristas que pasaban a toda velocidad por un camino cercano. Se ha activado en mí la visión parcial y mi juez severo se

ha puesto en marcha. La primera reacción ha sido: "¡ya están aquí los destrozacaminos! ¡Qué casualidad que me interrumpen ahora!" Deseaba gritarles que era mi momento y que me lo estaban estropeando. Pues bien, fantástico ejemplo de cómo cambiamos de una perspectiva a otra en segundos.

**Me voy preguntando durante el día: ¿Dani, estás con mirada panorámica, abierta y curiosa o llevas las gafas de juicio, separación y soberbia?**

Esta distinción gana claridad estos días y estoy muy contento de ello. Distingo más y puedo recuperar la serenidad más rápidamente y apreciar lo vivido en lugar de enfadarme por la interrupción y tratar de cambiar lo que no es necesario cambiar. Os aseguro que con la familia en casa ahora ya durante 11 semanas, esta visión global (no analítica) me ayuda mucho.

**Ahora gestiono mejor mi energía y mis capacidades sin morir en el intento de intervenir en todo.**





• **La enseñanza final que os comparto es muy relevante. Tiene que ver con la percepción y la humildad.** En cuestión de minutos contemplando el paisaje ves lo rápido que todo cambia. Pasa una pequeña nube y varían los colores, el juego de luces y la temperatura, por ejemplo. Esta simple observación esconde un mensaje fundamental para la vida: ¡todo cambia constantemente y cada uno lo ve a su manera! No se trata de comprenderlo intelectualmente, esa es la parte fácil. Se trata de sentirlo en lo más profundo de nosotros mismos. Esta afirmación me conecta intensamente con la humildad.

Todos vivimos momentos de luz, momentos de sombra. Situaciones en las que nos sentimos eufóricos, grandes, invencibles, capaces de conseguir cualquier cosa, y momentos de tristeza, decaimiento, frustración y decepción en los que nos sentimos incapaces y pequeños. O momentos en los que, por extraño que parezca, ¡vivimos todo ello a la vez!

No tenemos la capacidad de mantener las cosas invariables cuando nos conviene. Tampoco ostentamos el poder de cambiar y borrar todo aquello que nos duele o molesta. Aceptar las cosas

tal cual son y convivir con ellas es quizás la tarea más difícil.

Percibir las cosas como son es un precepto clave de la filosofía estoica que me apasiona gracias a mi amigo y socio Pablo Tovar.

Nuestra percepción es la forma como vemos y entendemos lo que ocurre a nuestro alrededor. Nuestra percepción puede ser o bien la fuente de nuestras fortalezas —nos activa en positivo— o bien la causa de nuestras debilidades. En mi caso, la lectura que hago a veces me lleva a actuar ante situaciones de forma positiva, con ligereza, apertura, juego y experimentación, que son algunas de mis fortalezas. En cambio, otras veces mi percepción activa un comportamiento de sobreexigencia, soberbia y control.

Seguramente es una disciplina que me va a acompañar de por vida: el ir desarrollando una percepción más clara de la “realidad” destilando qué parte de nuestra percepción está distorsionada por nuestros prejuicios, expectativas y miedos. Muchas dioptrías por desvelar. ¡Estoy a medio camino!

**Este camino de claridad perceptiva es más profundo si lo hacemos acompañados de exploradores apasionados y comprometidos.**

Esta semana he tenido la suerte de compartir una videollamada de reconexión con compañeras y compañeros de diferentes países del mundo que están en este camino de aprendizaje y desarrollo. Nos conocimos en el programa de liderazgo Co-Activo, que realizamos hace ya hace más de 10 años. Ha sido una gozada compartir cómo estamos en este momento en nuestras vidas, qué estamos celebrando y qué retos estamos afrontando.

El poso que me ha dejado la llamada es un doble sentimiento de agradecimiento. Primero, gratitud de poder disfrutar de estos espacios de aprendizaje y reflexión con personas tan extraordinarias embarcadas en una travesía de humildad y vulnerabilidad. Es admirable verlos elegir explorar, aprender y compartir su lucha. Eso es coraje, amigos. Son superhéroes cotidianos ante los que me quito el sombrero.

**La cruzada es en solitario, inevitablemente la vivimos en soledad.**

Segundo, gratitud ante la posibilidad de compartir los descubrimientos con otros. En este tramo de mi vida disfruto complementando mi travesía en solitario con el regalo de poder aprender en comunidad. Vi colegas que están en la travesía solos. En ese momento me di cuenta del privilegio que representa formar parte de una comunidad en la que apoyarse. Me siento acompañado y enriquecido por mis colegas de AddVenture.

¡Gracias, socios! ¡Sois un regalazo! Me aportáis mucho y espero nutriros al menos al mismo nivel al que me alimentáis vosotros con nuestras brillantes conversaciones y vuestro poderoso ejemplo.

Pablo D'Ors, en su libro *Biografía del Silencio*, dice una frase que me encanta: **"Vivir es prepararse para la vida"**. Yo me estoy preparando con un

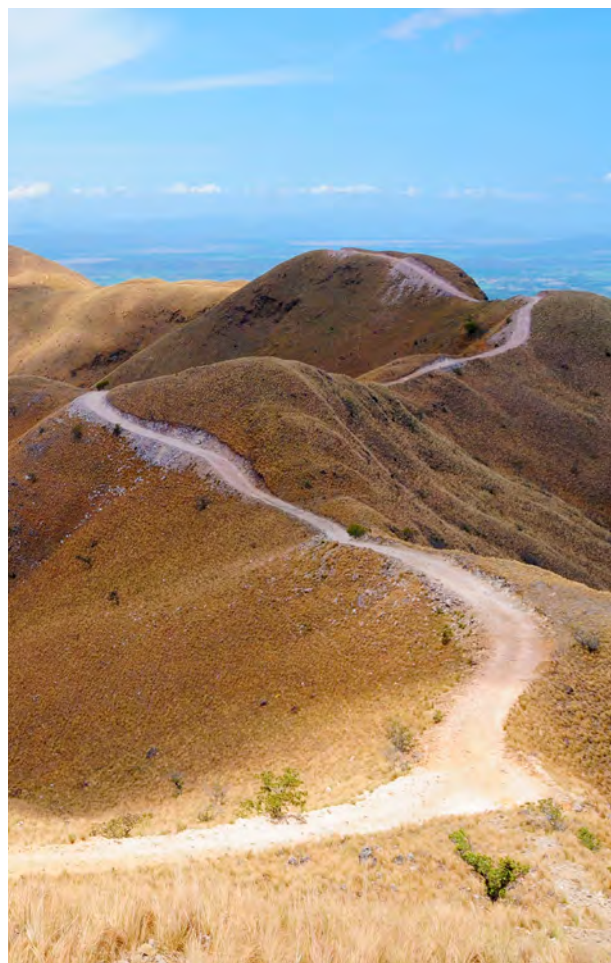
equipo de maestros que me animan, me retan y me apoyan cada día.

Puede ser este el momento de mi vida en el que siento más incertidumbre sobre lo que va a venir. No tengo ni idea de qué va a pasar o dónde estaremos este próximo otoño. A la vez, quizás es uno de los momentos que definiría como de mayor confianza y serenidad interior.

Esta práctica de contemplación y tiempo dedicado a mí mismo en la naturaleza me está sirviendo mucho ahora y siento que es una siembra que traerá buenas cosechas en otoño y más allá.

Espero que os ayuden estos pequeños avances y significativos descubrimientos.

Cuidaos mucho.



# “Eso que tú me das” ¡Vivir desde la gratitud!

Bueno, siento que esta serie de entradas dedicadas a enseñanzas y lecciones en el estado de alarma y confinamiento llega a su fin. Deseo aprovechar esta última entrada de la serie para hacer recapitulación de las lecciones más destacadas aprendidas en estos meses. Me siento afortunado de haber podido intercambiar lecciones y de recibir las valiosas enseñanzas que me habéis regalado todos vosotros.

Aquí van mis descubrimientos.

**La importancia que tiene en mi vida el contacto personal y la presencia física.** En mi profesión, el ámbito del *coaching* y el desarrollo del liderazgo, el contacto personal y el trabajo que se desarrolla con la presencia no pueden substituirse por completo por el formato *online* a través de una pantalla. Creo que el contacto

personal y la presencia son esenciales para el ser humano. Son muy habituales en mí estos días las preguntas: ¿qué hay que mantener? ¿Qué debemos conservar y guardar sobre el contacto personal? ¿Qué no podemos dejar que se pierda en el entorno digital? Las tecnologías disponibles nos ofrecen la oportunidad de llegar a personas que se encuentran en otros continentes y estar en contacto con ellas. Es ahora más importante que nunca ser consciente de los viajes y desplazamientos. Tomar un vuelo para presentar una propuesta quizás no es sostenible ni tiene sentido. A la vez hay acompañamientos y situaciones en los que nada creo que pueda sustituir el toque humano. El cariño y el espacio que ofrecemos a los demás con nuestra presencia física cercana son irremplazables. Reflexiono sobre ello y aún no tengo respuesta, pero me gusta cavilar sobre estas preguntas. ¿Qué es esencial?



¿Qué debe ser conservado para crear un mundo rico para nosotros y para las generaciones futuras?

La segunda lección clave tiene que ver con elegir bajar el ritmo de trabajo. **La parada me ha permitido sentir la importancia del cuidado de uno mismo.** La práctica metódica de la meditación, tener más espacios de reflexión y disfrutar de hábitos de ejercicio físico regular me hacen tener la impresión de que estos días han sido un momento de reparación interior. Al final del confinamiento me siento renovado, con un nivel de energía mayor, más vivo y totalmente recuperado física, mental, emocional y espiritualmente. Ha sido una buena pausa en el camino para cuestionarse, revisar dónde estoy y cómo vivo para mantener hábitos, incorporar otros nuevos y desechar los que ya no sirven. Todo esto no ha venido dado, no ha sido una consecuencia de la realidad sobrevenida. Ha sido una elección consciente. Existía la opción de tener jornadas maratónicas de reuniones en pantalla, desarrollar nuevos programas *online*, pasar los diseños de programas presenciales al entorno virtual. Ha habido algo en mí que me decía que ese no era el camino adecuado. Sentía venir del interior una voz que decía “es momento de bajar la velocidad. Aprovecha este momento para recuperarte y no te preocupes, todo irá bien.”

*Estoy contento de haber elegido parar en lugar de reaccionar a lo loco cargando a mis espaldas sobre exigencia y prisa por adaptarme y adaptar nuestra empresa al confinamiento. He elegido parar y recuperarme, y estoy convencido de que es lo que necesitaba. No me he dejado llevar por la ambición y la competitividad, que en otros momentos me han atrapado.*

La tercera lección guarda relación con **la escucha, la receptividad y el aumento de mi capacidad de percepción.** Creo que escucho con más atención, estoy más sensible y afino el oído sin dejarme llevar por los ruidos, las interpretaciones superficiales y las reacciones automáticas. Veo con más claridad la limitación de mi percepción. Tengo

más curiosidad por conectar y aprender de lo sutil y menos obvio. Tengo un mayor deseo por actuar y decidir sin prisa, sin elegir el primer impulso que emerge de lo que percibo. Creo que selecciono mejor las respuestas con un tempo más sano de decisión y con la voluntad de incorporar otras perspectivas y opciones. Dejo fluir más las cosas y me espero a actuar de una forma más colaborativa. Quizás haya detrás una mayor confianza en los demás y una mayor necesidad de compartir el liderazgo, de soltar presión y lastre, que se materializa en mí en hiperresponsabilidad y sobrecontrol.

Esto conecta con la cuarta lección: **la importancia de la comunidad y la vida en mutualidad con los demás.** He detectado con mayor claridad el anhelo de conectar y vivir rodeado de buenas amistades. Me he visto sosteniendo la pregunta: ¿cómo puedo servir? Construir círculos de apoyo, conversación e investigación junto a otros ha sido una motivación que ha crecido en mí estos días. Claramente esto se ha visto reflejado de forma significativa en el trabajo con mis increíbles colegas de AddVenture. Ha surgido el compromiso de hacer lo máximo por servir a la conexión, al apoyo y a la creación de una red de contacto y sostén que nos sirva a todos. Siento que un sólido tejido nos envuelve, nos nutre y nos da soporte. La profundidad de la conexión y la intimidad en la que trabajamos está creando una espiral de energía que nos impulsa. A mí personalmente me aporta confianza saber que, a pesar de ignorar lo que pasará, estaremos juntos y lo ofreceremos todo por el bien de todos. Me siento muy agradecido por lo que hemos creado juntos, AddVentureros. Creo que esta red relaja nuestros egos y nos sitúa en posición de líderes al servicio desde una humanidad radical. No sabéis el regalo que habéis sido para mí y lo que me estáis ayudando a crecer. Espero que mi contribución haya estado a la altura de lo que me habéis dado.

El quinto aprendizaje se centra en **la humildad.** Creo que esta pandemia ha recolocado a los



seres humanos en su lugar. El no tener claridad acerca del futuro y reconocer que la vida no se puede controlar —creo que hemos sido y, en muchos aspectos, seguimos siendo muy arrogantes— hace crecer la humildad, al menos en mí. Siento que estoy presente de otra manera. Siento crecer un nuevo tipo de presencia, más serena, calmada y con la atención puesta en los demás y en el contexto que nos envuelve a todos. Me pregunto cómo puedo estar a disposición del otro, a disposición de la vida, de las comunidades a las que pertenezco. Antes me solía preguntar: ¿qué objetivo tengo? ¿Cómo lo hago para conseguirlo? Este cambio en las preguntas cambia a su vez el foco de mi atención y genera una nueva presencia, que es más coherente conmigo mismo. Siento que mis amigos, colegas de trabajo y clientes están presentes también de otra forma. Veo que estamos todos más disponibles y a disposición de lo que la vida nos depare. Es extraño. Es como si nos hubiéramos hecho pequeños al desprendernos de la arrogancia y a la vez fuéramos más grandes en términos de integridad y servicio a la vida. ¡Somos más pequeños y grandes a la vez! No sé bien qué significa esto, pero sigo explorándolo y compartiéndolo con vosotros.

La sexta lección tiene que ver **con gozar y disfrutar la vida**. En mi opinión, esto es crucial y fundamental. Esta pandemia la he vivido desde una posición privilegiada. Puede parecer evidente, pero quiero mencionarlo, porque me siento afortunado ya que soy consciente de que hay muchas personas que lo han pasado mucho peor que yo. Creo que esta situación nos ha recordado la importancia de disfrutar el presente: el sentirse agradecido y afortunado atempera a veces la comparación, la lucha de nuestro ego por ser mejor que los demás, la percepción de sentirse injustamente tratado por la vida o de ser víctima de los sucesos del entorno. Gozar de los pequeños momentos y experiencias nos aporta vitalidad y fuerza.

La muerte de Pau Donés y la forma como ha vivido estos últimos años son un máster de vida excepcional. El mensaje final que nos ha dejado es para mí un ejemplo y una inspiración de maestro. Gracias, Pau, por mostrarnos un posible camino. Mientras escucho la canción “Eso que tú me das”, una de sus últimas creaciones, y mientras las lágrimas, una tras otra, recorren mis mejillas, mi corazón grita: ¡esto es la esencia de la vida! Estar agradecidos, sentirnos afortunados de poder vivir,

constituye un pilar fundamental de mi vida. Esta canción recoge la esencia de lo que para mí significa ser un ciudadano del mundo. Gracias, Pau. Voy a seguir aprendiendo y buscando cómo alcanzar ese estado de coherencia, gozo por la vida y generosidad que has transmitido cada día.

Valoremos lo que tenemos y disfrutemos mientras podamos, porque sabemos (o eso parece) que esta estancia aquí no es para siempre.

Os dejo aquí la letra de la canción "Eso que tú me das", de Jarabe de Palo. Va a ser mi himno a partir de hoy. Un recordatorio de lo bonita que es la vida y de disfrutar todo lo que la vida nos ofrece. Vivir desde el agradecimiento pase lo que pase...

### ***Eso Que Tú Me Das*** **Jarabe de Palo**

Eso que tú me das  
Es mucho más de lo que pido  
Todo lo que me das  
Es lo que ahora necesito  
Eso que tú me das  
No creo lo tenga merecido  
Todo lo que me das  
Te estaré siempre agradecido  
Así que gracias por estar  
Por tu amistad y tu compañía  
Eres lo, lo mejor que me ha dado la vida  
Por todo lo que recibí  
Estar aquí vale la pena  
Gracias a ti seguí  
Remando contra la marea  
Con todo lo que recibí  
Ahora sé que no estoy solo  
Ahora te tengo a ti  
Amigo mío, mi tesoro  
Así que gracias por estar  
Por tu amistad y tu compañía  
Eres lo, lo mejor que me ha dado la vida  
Todo te lo voy a dar

Tu calidad, por tu alegría  
Me ayudaste a remontar  
A superarme día a día  
Todo te lo voy a dar  
Fuiste mi mejor medicina  
Todo te lo daré  
Sea lo que sea, lo que pidas  
Y eso que tú me das  
Es mucho más  
Es mucho más  
De lo que nunca te he pedido  
Todo lo que me das  
Es mucho más  
Es mucho más  
De lo que nunca he merecido  
Eso que tú me das  
Eso que tú me das

Fuente: **LyricFind**

Autores de la canción: Pau Donés Cirera

Letra de Eso Que Tú Me Das © Warner Chappell Music, Inc, Warner Chappell Music Inc

Por todo lo que recibí y sigo recibiendo, estar aquí vale la pena, colegas. Emocionado, cierro esta serie fruto de las vivencias de esta situación histórica para nuestra generación.

¡Gracias por estar ahí y a seguir aprendiendo cada día en vuestra compañía! Ahora sé que no estoy solo. Me ayudáis a remontar y a buscar el mejorar cada día. Seguimos en el camino.



# Daniel Poch | COACH EJECUTIVO

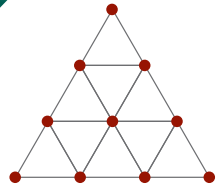


- ▶ Daniel es coach ejecutivo, conferenciante y experto en desarrollo del liderazgo y transformación de las organizaciones.
- ▶ Socio Director de **AddVenture**, ha desarrollado su carrera profesional como consultor, coach y manager de varias firmas de consultoría de ámbito nacional e internacional, liderando equipos y proyectos tanto en organizaciones públicas como privadas.
- ▶ Ha trabajado en procesos de desarrollo directivo, reenfoque estratégico o revitalización cultural, con directivos y equipos de compañías de diferentes sectores, como Repsol, Almirall Prodesfarma, Astellas, Atrapalo, Ricoh, Gas Natural Fenosa, Novartis, Telefónica...
- ▶ Su *background* combina su formación humanista con su formación en management, liderazgo y coaching; es Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología por la UAB, postgrado en Marketing y negociación por el IDEC-UPF.
- ▶ Daniel es coach certificado por ICF (International Coach Federation), formado en el programa de Co-active Coaching de CTI, y también se ha formado y certificado a nivel internacional en el Center for Right Relationship (CRR) en el modelo ORSC como coach de sistemas y organizaciones.
- ▶ Forma parte de la *faculty* de *front leaders* del internacionalmente prestigioso programa de desarrollo del liderazgo de CTI, ha sido profesor en la Universidad Autónoma de Barcelona y es colaborador académico de diversas Escuelas de Negocios a la vez que conferenciante habitual sobre liderazgo. Ha publicado numerosos artículos sobre estos temas en revistas especializadas.
- ▶ Daniel trabaja en español, inglés y catalán.

Puedes leer más en su blog [www.danielpoch.com](http://www.danielpoch.com)

Puedes contactar con Daniel en LinkedIn, en [@DanielPochCoach](https://www.linkedin.com/company/danielpochcoach)

y en [daniel.poch@addventure.es](mailto:daniel.poch@addventure.es)



ADDVENTURE  
PROSPERANDO EN  
UN MUNDO INCIERTO

# Somos expertos en coaching ejecutivo para la alta dirección

Desarrollamos líderes de éxito para conseguir crecimiento rentable y responsable en sus empresas.

## NUESTRO PROPÓSITO

En AddVenture compartimos vocación y propósito y sostenemos juntos un firme compromiso.


**La transformación social que todos anhelamos, y en particular la empresarial, se fundamenta en la transformación personal que permite mejoras radicales de tipo cognitivo, emocional, relacional e incluso físicas. Son estas mejoras disruptivas las que permiten que una organización sea rentable de modo sostenido. No habrá organizaciones prósperas y avanzadas si no se dan las necesarias transformaciones personales y colectivas.**

Cada transformación del *mindset* permite acceder a un nivel superior de sabiduría y sensibilidad necesarios para gestionar con éxito los cada vez más desafiantes retos a los que nos enfrentamos en el siglo XXI.

¿Habrá un número suficientes de líderes en el planeta que realice esta transformación antes de que nuestra civilización sucumba, o que nos extingamos como especie, o incluso antes de que desaparezca (destruyamos) el planeta?

**Sabemos que tenemos una oportunidad única como civilización para transformarnos y liderar el cambio necesario, imprescindible.** Además, nosotros también **sabemos cómo guiar el desarrollo de la cosmovisión, del *mindset*, e impulsar mentes y corazones a otro nivel más evolucionado**, donde seamos más conscientes, con una visión diferente de lo que es el ser humano, las organizaciones que creamos y el mundo en el que vivimos.

Si lo hacemos bien, **podremos influir positivamente en cómo avanzamos a través de estos tiempos desafiantes e inquietantes.**



▶ Apoyamos a directivos de éxito a hacer su siguiente transformación.

▶ Asesoramos a la alta dirección para alinear estrategia de negocio y cultura de liderazgo.

▶ Hacemos posible el crecimiento sostenible de las empresas, poniendo el foco en resultados, relaciones y reputación.

Tenemos dentro de cada uno de nosotros y a nuestro alrededor todo lo que necesitamos para crear un nuevo escenario nunca conocido antes, donde podamos florecer como humanidad y en armonía con la naturaleza de la que formamos parte.

La responsabilidad personal de cada uno es la de tomar las riendas de su propio desarrollo, de la evolución de su *mindset*, de su cosmovisión, de su lógica de acción, permitiendo y animando a otros a hacer lo mismo.

Este es nuestro sueño en AddVenture. Deseamos contribuir. Este es nuestro compromiso y nuestro propósito. Y nos apasiona hacerlo junto con nuestros clientes, con nuestras familias y con nuestros amigos. ¿Qué mejor legado podemos dejar a las generaciones venideras?

## IMPULSAMOS LÍDERES TRANSFORMADORES

Nunca antes hemos experimentado un entorno más exigente, incierto, complejo y cambiante como el que tenemos hoy.

**Avanzar en esta época requiere que una organización cuente con líderes con capacidades de liderazgo sin precedentes.**

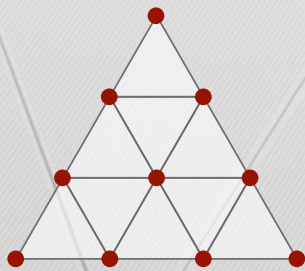
La mayor parte de los líderes contemporáneos están sobrepasados, desbordados ante los desafíos que deben enfrentar, incapaces de adaptarse y evolucionar eficazmente con suficiente agilidad y rapidez.

**Cuanto mayor es la responsabilidad asumida, mayor es la complejidad de su rol, más son las paradojas y contradicciones que aparecen y mayor es la probabilidad de sentirse sobrepasados.**

En AddVenture apoyamos a la alta dirección para transformar su liderazgo. Contribuimos con ello a que estos líderes puedan:

- **Innovar en lo cotidiano** para conseguir resultados extraordinarios.
- **Construir relaciones poderosas** basadas en la confianza con todos los *stakeholders* clave.
- **Ponerse en juego y mostrar un carácter** basado en fuertes convicciones sobre lo que es su propósito y valores fundamentales.
- **Actuar con valentía extraordinaria**, sin reaccionar, pero con determinación, promoviendo que otros hagan lo mismo.
- **Desarrollar otros líderes.**

**Líderes que crean líderes en todos los niveles de la organización.**



**ADDVENTURE**  
PROSPERANDO EN  
UN MUNDO INCIERTO