

Executive Meeting 2014: claves para el liderazgo de alto rendimiento

Mar 10 2014

34

Unos 800 antiguos alumnos de EADA tuvieron el pasado viernes 7 de marzo una nueva oportunidad para reencontrarse y compartir experiencias en la cita más importante del año que organiza EADAAlumni: el Executive Meeting 2014. En esta ocasión, la jornada se celebró en el hotel Arts de Barcelona y giró en torno al liderazgo de alto rendimiento, un tema de máxima actualidad debido a la demanda creciente por parte de empresas y organizaciones de perfiles y equipos eficientes con una gran capacidad de **autoliderazgo**.



El encuentro generó una gran expectación en las redes sociales –fue **trending topic** en Twitter en Barcelona con el **hashtag #eadameet14**– y contó con **más de 200 seguidores por streaming** en Perú, Colombia, México, Estados Unidos, Chile, Guatemala, Alemania, Finlandia, Reino Unido, Panamá, Rusia y Turquía. Esta exitosa convocatoria contó con el apoyo de los siguientes patrocinadores: CAR Sant Cugat, DuraComm, Grant Thornton, Hotel Arts, Kensington, The Box Populi y Unit Elements. Además, EADAAlumni contó con el apoyo del **partner** estratégico en Latinoamérica Centrum Católica.

En el evento participaron varios expertos procedentes de diferentes ámbitos que dieron las claves para conseguir un liderazgo de alto rendimiento. El moderador fue **Steven Poelmans**, director del **Coaching Competency Center** de EADA, quien introdujo el tema explicando que “en tiempos de crisis hace falta más eficiencia, agilidad, austeridad, reestructuración, flexibilidad y competencias, términos que se pueden traducir en alto rendimiento”.

FOCUS TIME

Una de las primeras claves es focalizar nuestro tiempo y esfuerzo en aquellas tareas que nos motivan más y que nos van a llevar al éxito. De ello habló **Xesco Espar**, coordinador del área de Preparación Física del F.C. Barcelona de Balonmano, con una dilatada experiencia como entrenador de los equipos juvenil, junior y profesional del F.C. Barcelona de Balonmano. Espar advirtió de los peligros que conlleva asumir varias tareas a la vez – *multitasking*– “porque nos distrae y nos aleja del alto rendimiento”.



Xesco Espar habló de multitasking y de tareas prioritarias

Espar lo explicó con un ejemplo muy gráfico. Cuando era entrenador de balonmano preguntó a los jugadores qué posibilidades tenían de ganar el partido. Le respondieron que muy pocas porque el equipo contrincante era muy fuerte y les podían marcar varios goles. Entonces Xesco les pidió que imaginaran que podían ganar el partido. ¿Cómo? Focalizándose en lo que les iba a dar motivación para conseguirlo. Este cambio de actitud les hizo ganar la liga. “No podemos influir en lo que ocurre pero sí en lo que puede ocurrir”, aseguró Espar.



Estrella Fernández recomendó hacer meditación, “que nos ayuda además a generar ideas creativas”

Sobre esta cuestión también reflexionó **Estrella Fernández**, profesora de EADA e instructora de Mindfulness, una técnica que pretende que una persona se centre en el momento actual, sin interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en ese mismo momento. Según Fernández, “muchas veces nos dejamos llevar por pensamientos, emociones y conductas, lo que nos impide ser conscientes de lo que estamos haciendo”. Para potenciar la atención intencionada y una mayor concentración, la profesora de EADA recomendó hacer meditación, “que nos ayuda además a generar ideas creativas”.

SLEEP TIME



El Dr. Estivill alertó del déficit cognitivo derivado de la falta de sueño

Otro factor fundamental es dormir bien para tomar las mejores decisiones. Así lo expuso el **Dr. Eduard Estivill**, uno de los principales especialistas europeos en Medicina del Sueño. En su opinión, “nuestra sociedad tiene un síndrome de privación crónica del sueño, pues dormimos una media de seis horas y media en lugar de ocho, que es lo recomendable”. Como consecuencia, “tenemos más sueño durante el día, estamos más irritables, perdemos capacidad de concentración y tenemos un rendimiento laboral más bajo”.

El Dr. Estivill se refirió a un déficit cognitivo derivado de esta falta de sueño que es acumulativo a medida que avanza la semana: “Cada día perdemos un 20% de capacidad cognitiva, lo que comporta que lleguemos al viernes como si no hubiésemos dormido nada”. Y añadió: “Si no dormimos no podemos estar despiertos”.

VIDA SALUDABLE



La Dra. Victoria Pons recomendó una dieta equilibrada y la práctica deportiva

En esta receta para el alto rendimiento no podía faltar una dieta equilibrada y la práctica deportiva de manera regular. Sobre estos dos aspectos trató la ponencia de la **Dra. Victoria Pons**, jefa del departamento de Fisiología y Nutrición del CAR de Sant Cugat. Según señaló, “ejecutivos y deportistas comparten un mismo objetivo, el rendimiento”. En ambos casos, siguió explicando, “a medida que entrenan más son más eficientes, el deportista para preparar una competición y el ejecutivo para presentar un proyecto, y es ahí donde radica la diferencia entre lo bueno de lo excelente”.

La intervención de Pons coincidió con el anuncio del nuevo convenio de **colaboración entre EADA y el CAR de Sant Cugat**, que se va a materializar en el nuevo **Master en Alto Rendimiento Directivo (MARD)**, un innovador programa de formación que une lo mejor de los dos mundos: la formación para directivos (EADA) con los principios básicos del entrenamiento para deportistas de élite (CAR).

DOWN TIME



Benny Lee se refirió al down time, es decir, a los momentos de desconexión

Desconectar a través de una actividad que nos motive no es incompatible con el éxito, todo lo contrario, es fundamental también para conseguir un alto rendimiento. Es lo que

Benny Lee, presidente y CEO de DuraComm Corporation, define como *down time* y que, en su caso, asocia a la música y, en especial, a su pasión por el clarinete. “Expreso mis sentimientos a través de la música, es magnífico”, comentó Lee, quien recomendó a los asistentes realizar alguna actividad que les entusiasme, “porque si pones pasión en lo que haces los resultados son increíblemente mejores”, apuntó. De ahí que sus tres principios se basen en tres C. “*change, challenge y chance*”.

CONNECTING TIME



Francesc Arbiol abogó por reforzar las relaciones interpersonales en el trabajo

Otro factor clave es el apoyo social y la interacción con la gente, no sólo para combatir el estrés y la depresión sino también para garantizar nuestra estabilidad emocional. Sobre ello trató la ponencia de **Francesc Arbiol**, director de LinkedIn España y master ejecutivo en Dirección de Marketing por EADA, quien apostó por reforzar los lazos personales entre la dirección de una compañía y los trabajadores para que estén más motivados en su puesto de trabajo. Arbiol puso el ejemplo de la práctica que aplica en LinkedIn desde hace años: los *walking meetings*. “Salgo a caminar frecuentemente con mi equipo para saber qué es lo que le motiva de su trabajo y para indagar en sus objetivos”, apunta.

PLAY TIME



Imma Marín incitó a jugar para lograr objetivos y ser más creativos

Por último, **Imma Marín**, experta en gamificación y fundadora y directora de Marinva, habló de lo efectivos que pueden ser los juegos para lograr los objetivos propuestos, ser más creativos y trabajar en un clima de empatía y felicidad. “En una empresa, las ideas surgen cuando nos ponemos en el modo juego, no en el modo serio”, manifestó. Además, “jugar nos permite conocer las reglas del juego, es decir, dominar el contexto en el que nos movemos y saber lo que es ganar o perder”.