

HÁBITOS SALUDABLES

La importancia de la movilidad

CÓMO CREAR ENERGÍA Cambios de conducta para ganar en creatividad y productividad.

Steven MacGregor

El verano es un momento para descansar, quizás para pensar e invertir en su salud y bienestar. Para muchos profesionales, también es el momento de reparar el daño a la salud y el bienestar que se deriva de una carrera exigente. Sin embargo, es importante cuestionar la ortodoxia de que la salud y el bienestar están separados de una carrera profesional exitosa. En este primero de seis artículos para lecturas de verano, quiero establecer algunos de los fundamentos de mi trabajo en la última década que nos permite ir más allá del oxímoron de la salud ejecutiva.

El concepto salud ejecutiva encierra a menudo una contradicción en sus propios términos. Es decir, cuanto más alto es el nivel ejecutivo, más pobre resulta el estado de salud. El desempeño nos permite analizar desde una perspectiva más amplia la vida del ejecutivo –en el camino hacia un liderazgo sostenible– cuyo núcleo es necesariamente el bienestar, lo que nos permite cuestionar algunos axiomas consagrados en el campo de la gestión empresarial. ¿Qué elementos caracterizan una carrera empresarial de éxito? ¿Intención, resolución y aspiraciones para los que empiezan? ¿Objetivos claros y sencillos, planes ambiciosos y, quizá, las ventajas asociadas a esos objetivos? Una plaza de aparcamiento reservada, chófer y vuelos en clase *business* pueden ayudar a simplificar la vida del ejecutivo para que se pueda centrar en el negocio, pero no deja de haber riesgos para la salud.

Reflexione sobre las siguientes afirmaciones, características de un típico ejecutivo de éxito. ¿En qué medida se pueden aplicar a su vida actual?

- Pasa gran parte del día en una oficina parapetado tras un enorme escritorio.
- Con suerte logra unas cuatro horas de sueño: siempre es el primero en llegar y el último en marcharse.
- Siempre online, ocupado, hiperreactivo y simultaneando tareas.
- Disfruta de copiosas e interminables cenas de negocios. Y cuando come en casa o en el trabajo está como ausente.
- No tiene o no se permite tener tiempo para el ejercicio físico.

Seamos realistas. El trabajo es trabajo y de cuando en cuando, nuestras vidas responderán al cuadro que acabamos de describir, pero nadie piensa que eso tenga que ser así permanentemente. El desempeño empresarial sostenible se construye sobre la base de una buena salud y ésta



Quando se camina, la creatividad es un 70% más alta que si se está sentado.

La buena salud se logra con más movimiento, recuperación, combustible, atención y entrenamiento.

Las reuniones de pie resultan mucho más productivas y ayudan a reducir el tiempo

se logra con más movimiento, recuperación, foco, atención, el combustible de la alimentación y tiempo de entrenamiento. Cinco elementos de nuestro modelo SEP que hemos enseñado a más de 20.000 gerentes en todo el mundo.

La estrategia más sencilla y beneficiosa, con diferencia, para optimizar el desempeño empresarial consiste en la transformación de mentalidad que se consigue con cambios sutiles de conducta: nuevos hábitos, rutinas y modos de trabajar. Cambiar los signos del éxito de la gestión además puede aportar energía a la organización. Los hábitos saludables de los ejecutivos en posiciones superiores pueden motivar al resto. Por ejemplo, todos los miembros del C-Suite de una gran multinacional líder en tecnología con la que hemos trabajado ya no

cogen el ascensor. Quizá parece algo trivial, pero puede marcar una diferencia significativa.

¿Cuáles son entonces algunos de esos cambios sutiles de conducta, esos nuevos hábitos y maneras de trabajar que podría cambiar e implantar en su organización?

El movimiento es un ejemplo simple y claro que muestra beneficios tanto para la salud como para la empresa. No se trata de encontrar un tiempo adicional al de trabajo para hacer ejercicio, sino más bien de integrar dentro de las rutinas de la jornada laboral, un mayor dinamismo. Cuando nos movemos, generamos energía haciendo que aumente la circulación sanguínea en nuestro sistema nervioso y en el cerebro, mejorando así en definitiva nuestro metabolismo. Esta es una de nuestras leyes: el movimiento no consume energía, sino que la crea.

El entorno profesional actual se caracteriza por un sedentarismo enorme, que afecta gravemente a nuestra salud, estado de ánimo, bienestar y productividad. Pasamos demasiado tiempo sentados, hasta tal punto que en Harvard Business Review apuntan que “la silla es el tabaco de nuestra generación”. Esto se debe a la inconsciencia sobre los peligros inherentes a una vida sedentaria (como ocurría con el tabaco antes de 1960) y la repercusión del

sedentarismo en la esperanza de vida: los estudios indican que el efecto resulta similar al que produce en el fumador un consumo medio o incluso elevado de cigarrillos al día.

Hemos diseñado y construido un mundo moderno en el que moverse es más difícil que nunca. Y sin embargo, el mundo de los negocios puede beneficiarse, y mucho, de un movimiento más consciente. Las reuniones de pie, como llevan muchos años haciéndose en el mundo de la programación Agile, resultan mucho más productivas y ayudan a reducir el tiempo derrochado en reuniones mal orientadas y largas que a menudo empantanamos nuestra semana de trabajo. Un estudio realizado por *Wall Street Journal* y la Escuela de Negocios de Harvard indica que el 40% del tiempo semanal de trabajo de un directivo se va en reuniones. Un escritorio diseñado para trabajar de pie, como el que utilizaba Hemingway para escribir sus libros, podría ayudar a alcanzar esas tres o cuatro horas al día que deberíamos estar de pie en el trabajo y con las que quemamos las mismas calorías que en diez maratones anuales.

El simple cambio del diseño de una silla ha conseguido mejorar los resultados de una sesión de *brainstorming*; resulta que una postura más erguida derivaba en un menor número de críticas a las ideas más audaces que hacen posible la innovación. También en el campo de la creatividad, un estudio reciente realizado por Stanford concluyó que, cuando se camina, la creatividad es un 70% más alta que sentado. También hay estudios que demuestran que eliminando las sillas se favorece la colaboración, ya que los individuos tienden a defender en menor medida su territorio.

Por último, llevamos tiempo viendo que saliendo de los despachos y levantándose de las mesas se fomentan los encuentros informales, lo que potencia la innovación, y a ello responde el diseño de los nuevos espacios de oficinas. Esta es la evolución que necesitamos para optimizar el desempeño empresarial.

Y, finalmente, ¿qué pasa con el otro significado de la palabra? ¿Qué tal crear un movimiento? Una cultura positiva donde el trabajo, y especialmente el trabajo de calidad, no significa un tiempo de oficina sedentario donde todos se quejan de lo ocupados que están. Pongo un ejemplo que otros encuentren inspirador y fácil de seguir.

Profesor en IE School y fundador y CEO de The Leadership Academy of Barcelona

PISTAS



La despedida de Le Dîner en Blanc

La localización de Le Dîner en Blanc es un misterio que no se resolverá hasta el 21 de septiembre a las 20 horas, cuando comience esta especial “reunión de amigos”, como lo definen los organizadores. Lo que sí se sabe ya es dónde será la fiesta que cerrará este evento internacional que se celebra en París, Nueva York o Londres. La terraza del Sky Bar de Madrid al Cielo, en RLU Plaza España, dará la despedida a los asistentes.

Ampliar el crucero a Múnich

El hotel Mandarin Oriental de Múnich ofrece a los viajeros de cruceros fluviales una escapada urbana para alargar sus vacaciones. Disponible antes o después de su crucero, el paquete de alojamiento de lujo *Amplia tu crucero a Múnich* ofrece una cena de pescado de agua dulce, un *tour* privado por Múnich y otros detalles exclusivos, como el traslado en limusina hacia o desde su destino en el río Danubio.

Un partido por el medio ambiente

Real Madrid y AS Roma se disputan el domingo la Mabel Green Cup, un torneo que busca que la sostenibilidad no sea sólo objeto de concienciación, divulgación y debate, sino también motivo de disfrute futbolístico y altavoz para una mayor concienciación de respeto al medio ambiente. El evento está organizado por Mabel Sports, filial del Grupo Mabel Capital, empresa que ha firmado un acuerdo con el Real Madrid.