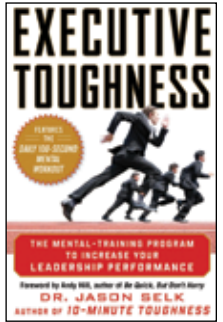


Concéntrese

PARA EL COACH DE EJECUTIVOS Y DEPORTISTAS **JASON SELK**, LA CLAVE DE UN ÉXITO SOSTENIDO RESIDE EN FIJARNOS METAS ESPECÍFICAS CADA DÍA, Y NO DEJAR QUE NADA NOS DISTRAIGA HASTA LOGRARLAS.



“100 SEGUNDOS AL DÍA ALEJAN EL FRACASO”, dice el autor en su último libro (McGraw-Hill, 2011).
“Solo se trata de focalizar.”



Como director de “entrenamiento mental” de los St Louis Cardinals, ayudó al equipo de béisbol estadounidense a ganar su primera Serie Mundial en más de 20 años, y en 2011 lo asistió en la histórica hazaña de ganar su segundo campeonato mundial en seis años. Jason Selk, consejero profesional y autor de dos best-sellers —*10-Minute Toughness* y *Executive Toughness*—, entrena a individuos, ejecutivos y atletas profesionales para que desarrollen la fortaleza mental, una “capacidad necesaria para alcanzar el éxito”.

LUCHAR CONTRA LAS PROPIAS TENTACIONES AYUDA A FORTALECER

LA MENTE, MEJORA LA PRODUCTIVIDAD Y NOS HACE

MÁS INTELIGENTES. DESCANSE, COMA

BIEN, EJERCÍTESE Y ATIENDA LO IMPORTANTE.

Otro punto sobre el cual advierte es la importancia de poner el foco en la solución, antes que en el problema. En consecuencia, sugiere que cada día nos asignemos tres tareas para acercarnos al objetivo. Selk habla de estas tareas como “objetivos de proceso” en los que debemos trabajar a diario, sin descansar hasta haberlos logrado. Y lo aconseja aunque corramos el riesgo de decepcionar a colegas y clientes de vez en cuando, ya que no dejaremos todo para correr en su ayuda. La lucha contra las propias tentaciones es otro aspecto en el que pone el acento.

A quien tiene la costumbre de responder e-mails de

inmediato, le recomienda que inhabilite el alerta de nuevos correos.

Cuerpo y mente alineados

Selk finaliza su lista de consejos refiriéndose a una conducta que cultivó Vince Lombardi, el legendario coach de la Liga Nacional de Fútbol Americano:

► Mantener el cuerpo y la mente saludables.

Un foco agudo exige buen estado de salud. La falta de sueño, una nutrición deficiente y escasa actividad física interfieren en la capacidad de concentración. La fórmula para un óptimo desempeño: descanso, bajo nivel de estrés, dieta equilibrada y gimnasia.

► Entrenarse reiteradamente. Lombardi condujo a sus equipos a la gloria haciéndolos repetir jugadas una y otra vez, cuenta Selk, y recomienda conocer cada detalle que forme parte de las metas de proceso que nos hayamos fijado, y practicarlos repetidamente hasta que se conviertan en una “segunda naturaleza”. ►

© WOBI