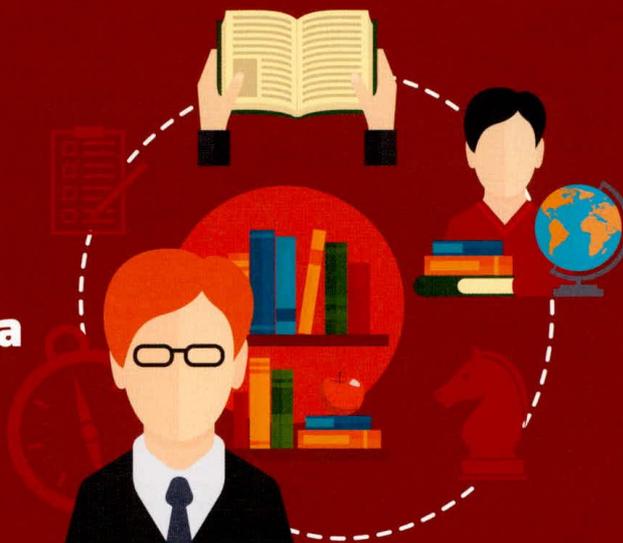


F. JAVIER CANTERA HERRERO

Presidente Grupo BLC y Fundación Personas y Empresas.

4 segundos: Pon una pausa a tus reacciones. Ser ágil no implica precipitarse



4 SEGUNDOS

Es todo el tiempo que necesitas para frenar los malos hábitos y obtener los resultados que deseas.

PETER BREGMAN Barcelona.
Empresa Activa. Octubre 2015

FICHA LIBRO

Utilidades para directivos]

- Que necesita saber tomar decisiones con calma y que evita valorar la calidad por la rapidez.
- Que sepa que la mejora está en su desarrollo personal.
- Que sepa perder el tiempo para ganar en eficacia en el trabajo.
- Que sepa apostar por verdaderas amistades y no sólo por tener conocidos en el trabajo o para hacer negocios.
- Que sepa discutir y crecer desde la discrepancia.
- Que pueda gestionar situaciones de conflicto emocional.
- Y, finalmente, que sepa superar su nivel de estrés a través de apoyarse en los demás.



Análisis de la obra y del autor]

Libro muy práctico y orientado para provocar una reflexión sobre la cantidad de automatismos mentales que tenemos en nuestra actividad profesional. En un mundo donde la rapidez es un valor, necesitamos de momentos de reflexión para orientar reacciones viscerales y, ante todo, pensar en la validez de las respuestas cotidianas. Peter Bregman pone el foco en cómo ser eficaz en tus decisiones cotidianas. Hay que agradecer que no dé consejos sino que exprese el aprendizaje fruto de sus deficiencias por un "activismo" exagerado.

RESUMEN DE LA OBRA]

¿Cómo se cambian tus automatismos mentales?

- Fijarse metas no siempre es un hábito beneficioso. Hay que saber pensar y ponerse una meta.
- Hay que liberarse de la presión de los grandes retos. No buscar la perfección sino hacer bien lo que tienes que hacer y centrarte en la siguiente submeta de tu trabajo.
- ¿Por qué preguntas a otros sobre tus retos? Puedes empezar por ti mismo, qué opinas tú sobre tu trabajo.

- Hay que resistir la tentación de querer arreglarlo todo. ¿Por qué?
- A veces no se puede cambiar la realidad, pero sí la perspectiva de cómo se aprecia esa realidad. Y esto te posibilita una diferente capacidad para reaccionar.
- ¿Estoy preparado para el día de hoy? El mero hecho de hacerte la pregunta te genera una mayor sensación de estar preparado.
- Hay que buscar ratos de concentración desconcentrada (es decir, no

- hacer nada) para tener más tiempo. El que siempre está encerrado en el hacer, hace menos de lo que él piensa que está haciendo.
- La confianza es la base de la eficacia. Quiérete.
- Pon foco en lo que eres bueno. En cualquier trabajo, por rutinario que sea, hay algo que te gusta más y eres bueno. Centra ahí tu energía.
- Deshazte del hábito de la planificación continua. Planificar todo es encadenarte al ritmo de tu calendario.

¿Cómo gestionas las emociones difíciles?

- Las personas son un fin en sí mismas y nunca un medio. El éxito sostenible se basa en las amistades más allá del interés.
- No te enfades por la mala comunicación siempre que la cuestión de fondo sea buena.
- Acepta la imperfección de los demás para que acepten la tuya.
- Crece desde la aceptación de tu error y asume la culpa para engrandecer tu visión.
- Reaccionar desde tu enfado es crear frustración en la situación. Piensa en lo que la otra persona necesita para que cambie su opinión. Lo importante es la solución, no tener la razón.
- Rechazar otra opción de una persona se debe basar en un alto nivel de escucha. La otra persona debe pensar que tu rechazo surge de una reflexión profunda de lo que dice él y no sólo de lo que previamente pensabas tú.
- No hay que ser bueno con los demás sino empáticamente bueno. No se trata de actuar para que te loen por tu bondad, sino de expresar tu bondad en lo que ellos quieren interactuar contigo.
- Cualquier incoherencia de una persona coherente debe tener el beneficio de la duda. Las personas no "son" buenas sino que se "comportan" habitualmente con conductas buenas.
- Valorar sin exigir rendimiento es la mejor medicina para que rinda a un mayor nivel.
- Dar gracias genera apertura mental.
- Hay que saber decir no, porque decir siempre sí es como decir no continuamente.
- Cuando alguien te ataca, haz una pregunta. El que pregunta dirige el cambio en una situación de conflicto.

¿Se puede aprender a trabajar sin enfrentamiento?

- No te desahogues en el trabajo. Si no puedes controlar tus emociones, márchate a otro lugar.
- Estar comparando a las personas es humano pero cruel. Cada persona debe tratarse individualmente para sacar el mejor provecho de su trabajo.
- Tu positividad debe estar incardinada a tu realidad. Hay que estar de acuerdo en lo que es negativo y en lo que puede ser positivo.

- Hay que aprender del fracaso porque si lo reflexionamos y lo aceptamos, tenemos muchas posibilidades de que no se vuelva a repetir.
- Tú éxito se debe apoyar en el éxito de los demás. Cada persona de un equipo es una parte del éxito. Lo individual para comprender, lo grupal para reconocer.
- Céntrate en la solución y no en el proceso. Lo importante es conseguir resultados, no hacer lo que tienes que hacer.
- Formular una crítica con respeto ayuda a fomentar una relación más profunda con los demás. Acepta las críticas como un regalo.
- Ocultar los sentimientos es ser menos productivo.
- Confiar solo en tu voluntad y autoeficacia es poco astuto. A veces, es mejor cambiar tu entorno y tu vida para ser más eficaz y feliz.

En fin, que tus hábitos laborales deben centrarse en poseer esos 4 segundos de reflexión que nos eviten pequeños hábitos inadecuados en tu forma de trabajar. Se trabaja mejor con gente que piensa dos veces sus reacciones.

IDEAS FUERZAS]

- **Relativizar las metas y la planificación.** Tener metas y hacer un plan es bueno pero lo mejor es tener un alto nivel de flexibilidad para relativizar los logros y cambiar los planes.
- **Cambiar tu perspectiva es cambiar la realidad.** Poner foco en tu capacidad de cambio de la realidad a través de la forma de mirarla es un buen principio para aceptar el cambio.
- **Tener tiempos de concentración desconcentrada.** Es ganar nivel de calidad en tus decisiones. No por mucho pensar y concentrarse en un problema cambia el problema.
- **Tener amistades verdaderas para ser eficaz.** Tu capacidad relacional es básica para que te puedan ayudar y, ante todo, saber contextualizar tus emociones.
- **Acepta la imperfección de los demás y de ti.** Escuchar en la discusión y centrarse en la mejora es un gran acierto.
- **Dar las gracias y saber decir no.** Son dos herramientas básicas para hacer una buena gestión de conflictos.

Utilidades para un coach]

- Facilitar el saber tomar decisiones en tu vida personal y por ende, en tu vida profesional.
- Poner mesura y templanza en profesionales de enorme avidez de actividad (directivos hiperactivos).
- Centrar la gestión de las emociones como base de un buen líder, evitando la huida y teniendo técnicas para afrontarlo.
- Desarrollar teorías para mejorar a la hora de discutir (frente a las descalificaciones emocionales saber poner apoyo) y, sobre todo, superar crispaciones en las relaciones de trabajo.
- Darle recursos para ser más eficaz en su comunicación con todos, apoyándose en el agradecimiento, en la asertividad y, sobre todo, en la capacidad de contar historias.

- **Evitar las comparaciones continuas.** Cada persona es lo que es y debes pedirle lo que te puede dar.
- **Colectivizar el éxito y asumir los errores.** Es la herramienta básica de un líder auténtico.
- **Gestionar tu estrés siendo generoso.** Para tener más relativo tu nivel de trabajo ofrécete a ayudar a los demás.
- **Saber contar historias para ser eficaz.** Las técnicas del *storytelling* son fundamentales para conseguir un buen nivel de aceptación de tu punto de vista.]

Conclusión]

Este libro es muy práctico y sencillo de leer. Posibilita claramente su objetivo de aportar pequeñas herramientas diarias para mejorar tu conducta laboral. Además, de una manera amena, plantea que el hábito es personal y profesional y, por tanto, nadie puede cambiar como profesional sino se plantea su cambio como persona. Dar consejos desde el error aprendido, como hace el autor, es una gran forma didáctica de aprender.