

Mariano Batalla



Hace diez años, un profesor de mi maestría nos pidió hacer una reflexión sobre lo vivido durante los últimos dos años a través de la metodología "empiece, deje y siga".

Esta retrospectiva es una manera simple y efectiva para que una persona o empresa reflexione sobre su experiencia reciente y decida qué acciones comenzar a hacer, qué acciones dejar de hacer y cuáles seguir haciendo.

El ejercicio ha demostrado ser tan útil, que lo utilizamos en la firma como parte del proceso de autoevaluación del desempeño de nuestro equipo. Considerado lo vivido el año anterior y sin pretender ser una lista taxativa ni universal, ¿qué cosas debemos iniciar, detener y continuar para arrancar el año?

Empiece nuevos hábitos

Los tres principales impulsores de éxito en la vida son la suerte, que es aleatoria, la estrategia, que está compuesta de nuestras escogencias y nuestras acciones, que nacen a partir de hábitos. Solo dos de esos tres factores están bajo nuestro control.

El 2020 fue un año de desbalance en uno o más aspectos de nuestras vidas personales, familiares o profesionales. Para recalibrar, comencemos el año enfocándonos en nuestros hábitos, lo cual nos hará más estratégicos y mejorará nuestra probabilidad de tener suerte.

Muchos queremos estar más saludables, presentes con la familia o lograr más éxito profesional. Una de las mejores maneras de cambiar nuestros hábitos es hacer cualquier cosa al respecto, pero de forma consistente. Si quiere levantarse más temprano, duérmase cinco minutos antes que ahora. Si quiere ser más extrovertida, comience saludando al cajero del supermercado.

Al trabajar en un problema constantemente, reducimos nuestro miedo hacia ello. Actuar alivia la ansiedad, nos comienza a crear una nueva identidad y nos encamina hacia mejores procesos. Es difícil temerle a algo cuando se está avanzando, aunque el progreso sea lento e imperfecto. Es mejor ser una persona que hace tres abdominales diarios de por vida, que hacer tres sesiones semanales de cross-fit de enero a Semana Santa.

¿Por qué iniciar el año enfocándonos en un proceso permanente si lo que nos interesa es subir el Chirripó en Semana Santa? Porque si optimizamos nuestras acciones solo hacia eso, podremos lucirnos esta Semana Santa, pero tal vez la próxima no, pues no hemos creado un hábito constante.

Los procesos son hábitos diarios que transforman nuestra identidad y nos llevan al resultado esperado. Si optimizamos nuestro comportamiento hacia el proceso y no un objetivo, podremos hacer gala de nuestros objetivos siempre.

No nos contentemos con subir el Chirripó una vez, ¡apuntémosle a ser personas más saludables en 10 años! El objetivo no debería ser leer más, sino tener los hábitos para convertirse en una persona lectora. No es aprender un instrumento, es convertirse en músico. Si realmente le interesa el resultado, inicie este año centrándose



SHUTTERSTOCK

en un proceso de hábitos diarios y comience a construir la nueva identidad que quiere.

Deje lo que no le llena

El año pasado, cada hora parecía un mes y cada paso una maratón. Aprovechemos el arranque del 2021 para dejar de pretender que podemos con todo y seamos selectivamente ignorantes. Hagamos caso omiso a los temas que drenan nuestra atención, dejemos de seguir a quienes agotan nuestra energía y abandonemos los proyectos que nos quitan el tiempo que nadie nos devolverá.

Para Ingvar Kamprad, el fundador de IKEA, el tiempo es la clave de la humanidad pues al pasar, se va para siempre. Kamprad recomienda dividir la vida en unidades de 10 minutos y sacrificar la menor cantidad en actividades sin sentido. Con solo 10 minutos al día que dejemos de deslizar fútilmente nuestro pulgar por redes sociales, tendríamos 60 horas más al año para lo que realmente importa. ¿Qué proyecto pendiente podría emprender con ese tiempo?

Seguirle el ritmo a todo pareciera ser una exigencia de la modernidad, pero puede ser también el mejor camino hacia

Generemos mejores hábitos, dejemos de lado lo intrascendente y no perdamos el impulso de seguir hilando amistades y probando cosas nuevas. Independientemente de lo que nos esforcemos por lograr, que este sea el año en que no dejemos de buscar respuestas. Como escribió la autora afroamericana Zora Neale Hurston: "hay años que hacen preguntas y años que responden"



un deterioro de su salud mental. Cuanto más selectivamente ignorantes nos volvamos, más ampliamente expertos podremos ser en lo que nos importa.

Según el profesor danés Morten Hansen, para hacer trabajo excepcional no debemos preguntarnos cuántas tareas podemos hacer al día, sino de cuánto podemos deshacernos para dedicarnos a lo que realmente nos permita ser extraordinarios.

Siga probando y creando relaciones

El año anterior, el virus fue un acelerador que permitió a innumerables personas y empresas innovar y probar cosas nuevas con un abandono insospechado.

Para este inicio de año, no perdamos ese impulso. Recordemos que si antes de comenzar algo a nivel personal o profesional supiéramos lo difícil que sería, probablemente nunca lo haríamos, ¡asi que sigamos intentándolo! Nadie puede garantizarse el éxito, pero sí el fracaso, si nunca se prueba nada nuevo.

El año anterior también me dejó muy claro lo mucho que me hizo falta estar con amigos y cuánto necesito continuar construyendo relaciones. Los amigos son mejor que la plata. Casi todo

lo que el dinero puede hacer, los amigos pueden hacerlo mejor. En muchos sentidos, un amigo con una casa en la playa es mejor que tener una casa en la playa. Tener dinero está sobrevalorado y tener amistades subestimado.

Según la terapeuta belga y experta en relaciones Esther Perel, no es el dinero sino la calidad de nuestras relaciones humanas lo que determina la calidad de nuestra vida. Continuemos invirtiendo en nuestras conexiones, incluso aquellas que parecen intrascendentes.

Un listado para la acción

Para arrancar el año, este ejercicio debería enfocarnos en ser personas perdonadoras con nuestro pasado, estrictas con nuestro presente y flexibles con nuestro futuro. Generemos mejores hábitos, dejemos de lado lo intrascendente y no perdamos el impulso de seguir hilando amistades y probando cosas nuevas.

Independientemente de lo que nos esforcemos por lograr, que este sea el año en que no dejemos de buscar respuestas.

Como escribió la autora afroamericana Zora Neale Hurston: "hay años que hacen preguntas y años que responden". ■

Sociedad de la firma legal Batalla