

“Un jefe puede ser líder, pero un líder no necesita ser jefe”

Los ejecutivos se han convertido en los nuevos pacientes del cirujano Mario Alonso Puig, que receta mayores dosis de creatividad y comunicación en los equipos directivos, para que todos los miembros sean capaces de encontrar la estabilidad emocional.

LJUNCO, Madrid

La receta de Mario Alonso Puig (Madrid, 1955), médico especialista en cirugía general y digestiva, no se vende en las farmacias, pero aparentemente está al alcance de cualquiera. “Los seres humanos tenemos una serie de fortalezas que, cuando se actúa, tienen la capacidad de afectar físicamente al estado de nuestro cuerpo y que, cuando nos sentimos escuchados y apoyados, se despliegan de forma natural”. Así de contundente se muestra Alonso, *fellow* de la Harvard University Medical School y, actualmente, profesor de ejecutivos, a los que transmite los valores necesarios para alcanzar el bienestar emocional.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino los beneficios generados por el equilibrio entre lo fi-

“El líder es la persona que, en lugar de poder, tiene la autoridad que le ha dado la gente”

sico, lo mental y lo social”, cita Alonso. Pero conseguirlo no es tarea fácil, “aunque sí debe ser algo prioritario”, señala.

La OMS alerta de que, dentro de poco, la depresión será la enfermedad más frecuente del mundo, consecuencia, en muchas ocasiones, del estrés que se sufre en el trabajo, o el denominado *distrés* o *estrés* permanente, que no sólo produce tensión cardiovascular, favorece la trombosis, y aumenta el colesterol y los triglicéridos, sino que, además, se ha asociado al daño sobre las neuronas y el aprendizaje. “Según un estudio de la Universidad de



Según Mario Alonso Puig, “hay que trabajar en la creatividad de la empresa española”./ Rafa Martín

Pasos sanos a seguir para superar el miedo

1 El miedo es una emoción que nos permite lograr seguridad, pero que nos impide arriesgarnos, probar cosas nuevas y cambiar.

2 Para superar estas adversidades, tenemos que tener más confianza en nosotros mismos y en los demás, y dar menos instrucciones, pero sí más ejemplo.

3 Es necesario dejar de juzgar a la gente y aprender a escuchar para comprenderles y evitar que se congelen las posibilidades que aparecen cuando hay simpatía.

4 Si careciéramos del miedo, no seríamos personas valientes, sino que nos convertiríamos en personas temerarias, que no reconocerían los peligros reales. Por el contrario, si nos domina esta emoción, nuestra vida no sería más que una prueba constante en alerta, que no nos dejaría descansar, ni vivir.

5 Muchas veces, el miedo que tenemos en los procesos de cambio no es por supervivencia física, sino porque nuestra imagen cambia.

6 Para evitar que estas emociones nos impidan vivir, es necesario aceptar el miedo, es decir, experimentar cómo la emoción forma parte de la persona en ese momento y apoyarnos a nosotros mismos.

Harvard, entre el 60% y el 90% de las consultas a médicos generales son por temas de estrés, que están íntimamente relacionados con la tensión que vivimos y contra la que hacemos poco”, explica Alonso.

Para no perderse en el camino de la vida profesional, es necesario encontrar el equilibrio que recomienda la OMS. “El bienestar está asociado al equilibrio personal y, cuando éste falta, se resienten la toma de decisiones y la creatividad. Es necesario que las decisiones sean eficientes y que la creatividad aflore, aunque es difícil”.

Actualmente, el nivel de consumo de antidepresivos “sube de manera alarmante. Pero es mejorable si nos centramos menos en nosotros mismos y más en los demás”. Según Alonso, “a través de la generosidad, del apoyo, de la firmeza y no de la dureza, de la exploración y no del juicio, a través de aceptar la diversidad como una oportunidad y no como un problema”, se puede favorecer que todas las personas se sientan capaces de aportar algo, independientemente del puesto que ocupan en la compañía.

En la empresa

Según Alonso, en España, el 80% de las empresas familiares han sido creadas por hombres y mujeres sin estudios universitarios, “pero que no tenían miedo, mientras que los que tienen los conocimientos no se atreven”. Por ello, hay que crear entornos que faciliten que el ser humano desarrolle su libertad. “Las empresas deben favorecer que las personas puedan estar en su singularidad, como seres capaces de contribuir de una forma valiosa a lo que se ha-

(Pasa a la página siguiente)



"Tenemos que dar menos instrucciones y más ejemplo", mantiene Mario Alonso Puig.
/ Rafa Martín

(Viene de página anterior)

'Mens sana in corpore sano'

ce. Por ello, aquéllos que castigan el error y a la vez piden creatividad a la gente dificultan la toma de decisiones". Según este cirujano del mundo, que ha vivido en EEUU, Finlandia y Australia, y que se define como un apasionado de la filosofía oriental, "en la empresa española, es muy importante trabajar en la creación de verdaderos equipos y no de simples grupos. Los grupos pueden tener diferentes objetivos y, por lo tanto, ser contrarios a facilitar la comunicación".

En estos casos, el jefe manda en base a su cargo y su poder de premiar o castigar, pero no es un verdadero líder. "El líder es una persona que, en lugar de poder, tiene la autoridad que le ha dado la gente. Un jefe puede ser un líder, pero un líder no necesita ser jefe".

Liderazgo

Las competencias que una persona tiene que alcanzar cuando lidera un equipo tienen que ver con la capacidad de gestión de sus estados emocionales para recuperar el equilibrio, cuando lo pierde y generar una comunicación que verdaderamente produzca confianza entre las personas, favoreciendo un sentido de verdadero equipo. "Al final, la salud mental y la salud emocional del ser humano se traducen en la salud de la organización", explica Alonso.

"No por castigar se obtendrá más de una persona. Lo que parece rentable a corto plazo, a la larga, con una mayor perspectiva, se ve que no es el medio adecuado". De lo que se deduce que las personas producen más cuando están más motivadas e ilusionadas y

Mario Alonso Puig es el único médico de su familia. "No tenía ninguna base para estudiar Medicina, pero siempre he sabido que quería reducir el sufrimiento de las personas. Aunque no basta el conocimiento técnico de la carrera, sino que hay algo muy importante en la relación entre el médico y el enfermo". Actualmente, Alonso es ponente de HSM Talents, empresa especializada en la formación de ejecutivos que organiza, entre otros eventos, ExpoManagement, con lo que, además de ayudar a los enfermos, transmite sus valores a los directivos. Entre conferencia y conferencia, Alonso siempre encuentra un hueco para dedicarse a sus aficiones, entre las que destacan la filosofía oriental y las personas. "Mientras que el mundo occidental comenzó un viaje hacia el exterior, el mundo oriental lo inició hacia el interior y hacia la búsqueda del equilibrio entre el cuerpo y la mente. El cuerpo es la base de la ilusión, la energía y la vitalidad y, si esto falla, es difícil pensar con claridad". Su pasión por todo lo relacionado con el mundo oriental le ha llevado a aficionarse a una serie de deportes difícilmente pronunciables. "Llevo años practicando artes marciales, aunque ahora me he centrado en *qi gong*, una disciplina que se ha incorporado en muchos hospitales de EEUU, porque mejora la salud y la vitalidad". No obstante, antes, Alonso practicaba *karate*, *taekwondo* y *aikido*, entre otros tipos de artes marciales, que tuvo que abandonar "porque me daba miedo hacerme daño en las manos".

cuando se dan cuenta de que su trabajo les ayuda a desarrollarse. "En mis conferencias, intento que los directivos entiendan que, cuando un ser humano se siente valioso y siente que puede contribuir a un proyecto, aumenta de forma sustancial la eficiencia con la que trabaja el cerebro y mejora su productividad". Y, científicamente, todos los estudios lo apoyan.

Cuestión de química

"La dimensión neurolingüística en el ser humano tiene un alcance extraordinario". Las conversaciones

Los beneficios de ejercitar el cerebro

"Nuestros estados mentales se convierten en estados corporales que favorecen el equilibrio"

que los seres humanos tienen consigo mismos y con los demás son capaces de influir en la totalidad del cuerpo. Y es que "nuestros estados mentales se convierten en estados corporales que favorecen el equilibrio". Los enfermos de Alonso son testigos de ello.

La falta de comunicación más allá del simple trasvase de información es algo bastante común. "Esto se debe a la cosmovisión (concepto del mundo). Nuestra mente se cierra y no escucha, por la relación con la forma en la que el ser humano se relaciona con su propio mie-

"Cuando un ser humano se siente valioso, aumenta la eficiencia con la que trabaja el cerebro"

do. El miedo está hecho para protegernos. Si no lo sufríeramos, seríamos como insectos".

Pero, ¿cómo se supera? "Necesitamos aprender a relacionarnos con esta emoción de otra manera. El miedo nos avisa de que vamos a perder, pero no nos damos cuenta de lo que vamos a ganar. Cuando un ser humano es llamado a crecer, tiene que superar algo y ese algo es su propio miedo. El miedo marca las paredes que separan lo que somos en un momento dado y lo que podemos llegar a ser".

Entrenamiento

Obviamente, las *ptldoras* que recomienda Alonso no son fáciles de dirigir y su consecución varía en función de cada persona, ya que aprender a comunicarse y a superar los miedos viene determinado, en ocasiones, por los genes, "ya que se puede tener una omeostasis del riesgo más alta y, en otros, más baja. Es genético".

No obstante, Alonso está convencido de que el carácter se puede entrenar y es posible de moldear el temperamento. Para ello, las personas tienen que aprender a aceptarse, "lo cual no implica resignación, sino abrazar las cosas como son. No debemos resistirnos a lo que es la realidad, porque entonces no podremos transformar nuestras posibilidades". Sin embargo, el ser humano cae en la trampa de la pereza, "porque el camino para la transformación no es nada cómodo. Para cambiar, hay que atreverse. Eso sí, cuando se trata de autoengañarnos, somos capaces de superar cualquier barrera", afirma el cirujano.