



## **El CEO como Atleta de Elite. Que puede aprender un CEO de un deportista de Elite.**

Es posible comparar un deportista de elite de hace 25 años frente a un deportista de hoy?. En general las comparaciones son odiosas y muchas veces este tipo de comparaciones suele llevarnos a discusiones interminables. El hecho es que los deportistas de hace 25 años no tenían (por que aún no existían) muchas de las herramientas de las cuales dispone un deportista de hoy.

Incluso, cualquier disciplina deportiva, sobre todo las más importantes, no tenían ni la mitad de los sponsors, ni un cuarto de la exposición mediática y televisiva que tienen hoy.

A modo de ejemplo, hace 25 años, la temporada de F1 eran 17 carreras. La temporada 2025 de F1 tendrá 24 carreras. A esto se sumarán seis carreras sprint, lo que elevará el número total de competencias a 30.

Este ejemplo es replicable en las mayoría de los deportes. Futbol, Rugby, Tenis, Ciclismo, Etc.

### **El paralelismo entre el CEO y el atleta de élite.**

Al igual que en el deporte, ser un CEO de una empresa global actual es más exigente que nunca, operando 24/7 y lidiando con un entorno de constante evaluación, amenazas y cambios rápidos. En este contexto, los mejores líderes han adoptado un enfoque que se asemeja a la mentalidad de los atletas de élite. El progreso de los atletas modernos, que son más fuertes, rápidos y están

mejor preparados que sus predecesores, se debe a la ciencia y tecnología deportiva, y esto sirve de inspiración para los CEOs.

Para el líder del siglo XXI se requiere una serie de cualidades como energía positiva, desinterés, un sentido de servicio, aprendizaje continuo, resiliencia y una aceptación de la mayordomía. En este artículo identificamos cinco prácticas de liderazgo de los grandes atletas que los líderes empresariales pueden adaptar a su rol:

## 1. Usar su tiempo con un propósito

LeBron James, que tiene una rutina diaria meticulosa para maximizar su rendimiento que incluye: Despertarse a las 6:30 a.m.; darse un baño de agua fría, luego hacer algunos ejercicios de calentamiento; siesta de 12:00 p.m. a 2:00 p.m.; despertarse e ir al estadio; elongar a las 3:30 p.m., turno con masajistas y hacer más ejercicios de calentamiento; y estar listo para el partido a las 7:00 p.m.

Luego, esa noche, dormir bien y profundamente: de siete a nueve horas, sin teléfonos ni luz".

Al igual que LeBron, los CEOs exitosos gestionan su tiempo de manera intencional.

El objetivo de un CEO actual es "maximizar su impacto / trabajo". Esto se logra priorizando las tareas clave, enfocándose en lo que solo ellos pueden hacer y creando las condiciones para rendir al máximo en los momentos críticos.

- Calendario "estricto pero flexible": Se trata de tener un calendario planificado con meses de antelación, donde las reuniones importantes se realizan durante los momentos más productivos del CEO, pero se dejan bloques de tiempo no programado. Por ejemplo, el CEO de una empresa de tecnología global mantiene el 20% de su calendario vacío para poder reaccionar ante imprevistos.
- Delegación y compartimentación: El ex CEO de Caterpillar, Jim Owens, aconseja priorizar los problemas más críticos que solo el CEO puede resolver y delegar el resto. La capacidad de no llevar cada problema a cada reunión, es esencial para evitar el agotamiento, como lo señaló el ex CEO de U.S. Bancorp, Richard Davis.
- Saber cuándo actuar: La gestión del tiempo también implica reconocer los momentos más importantes. En una charla Roger Federer decía: "la perfección es imposible, en 1526 partidos que jugué, gané el 80%. Pero solo gané un 54% de los puntos. Los mejores tenistas del circuito ganan, con suerte un poco más que el 50% de los puntos. Cuando perdes un punto, ya está dejalo ir. Lo importante es que focalices en los puntos que hay para adelante. El próximo punto será intensidad, claridad y enfoque". Los CEOs deben saber cuándo hacer un movimiento decisivo. Algunos CEOs dedican un día al mes a analizar las grandes disruptivas para no perder de vista la estrategia a largo plazo.

## 2. Perfeccionan el arte de la recuperación

La recuperación es fundamental para el rendimiento máximo, tanto física como psicológicamente. Los atletas de élite se recuperan a través de la nutrición, la hidratación, el estiramiento y el sueño. Cristiano Ronaldo es reconocido por, no solo por ser un excelente futbolista, sino por la seriedad con la que se toma su entrenamiento que incluye una alimentación perfecta para estar a la altura de lo que le demanda su actividad. Novak Djokovic atribuye su éxito a técnicas de mindfulness y reconoce que esto es tan importante como el entrenamiento físico.

Para los CEOs, esto se traduce en:

- Recuperación física y mental: Programar periodos de descanso, practicar actividades fuera del trabajo como ejercicio, música o meditación. Los líderes exitosos cuidan su alimentación, maximizan la calidad de su sueño y minimizan el consumo de alcohol.
- Rendimiento sostenible: Un enfoque de "sprints" (rendimiento de alta intensidad con pausas para recuperarse) es más efectivo que un "sprint" constante, que lleva al agotamiento, o un ritmo de maratón (lento), que puede hacer perder oportunidades.
- Dar energía a los demás: Un CEO que se recupera bien puede ser "exotérmico", irradiando energía y sirviendo de inspiración para sus equipos.

### 3. Están en constante aprendizaje

Los atletas de élite nunca se conforman y siempre están buscando mejorar. El golfista Bryson DeChambeau transformó su juego a través de un análisis científico y un nuevo régimen de entrenamiento y dieta, lo que aumentó su velocidad de swing y distancia. El boxeador Manny Pacquiao, bajo la tutela de Freddie Roach, desarrolló su mano derecha y mejoró su juego de pies para convertirse en una leyenda y seguir combatiendo, aún en la actualidad.

Los mejores CEOs comparten esta mentalidad:

- Curiosidad y búsqueda de conocimiento: No se ven a sí mismos como los más listos de la sala. Son lectores ávidos, aprenden de otras disciplinas, industrias e incluso de la competencia, y buscan insights de expertos, empleados jóvenes y blogs de clientes.
- Mentalidad de crecimiento: El CEO de Microsoft, Satya Nadella, lo resume perfectamente: "el que quiere aprender lo hace mejor que el que lo sabe todo".

### 4. Adoptan los datos y la analítica

La tecnología y los datos son cruciales en los deportes modernos, como en la F1, donde los equipos analizan en tiempo real miles de millones de datos de los sensores de los autos para tomar decisiones estratégicas y mejorar el rendimiento.

Los CEOs modernos aplican estos principios al rastrear los datos de rendimiento de sus equipos y personales. Utilizan la IA y el análisis de datos para mejorar las operaciones, crear ventajas competitivas y acelerar la toma de decisiones.

Muchos líderes incluso usan tecnología wearable (SmartWatch y pulseras de control) para monitorear y mejorar su rendimiento personal.

### 5. Son adaptables y resilientes

La resiliencia es una característica definitoria de los grandes atletas. Simone Biles, que sufrió los "twisties" en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021, demostró resiliencia al retirarse para cuidar su seguridad, pero volvió a competir y ganó una medalla de bronce, y luego añadió terapia a su entrenamiento para volver a ganar en 2024. Muhammad Ali resumió esta idea con su famosa frase: **"No perdes si te derriban. Perdes si te quedas abajo"**.

Para los CEOs, la resiliencia implica:

- Aceptar la crítica y aprender de ella: Un CEO debe tener "piel gruesa" y aprender a sintonizar los extremos, ya que es un gasto de energía que no pueden permitirse. Jamie Dimon, CEO de JPMorgan Chase, habla de admitir los errores y tomar medidas correctivas.

- Afrontar los desafíos con una mentalidad de crecimiento: Los líderes deben analizar la situación, aprender de lo que salió mal y avanzar, sin dejarse llevar por los altibajos. La resiliencia, aunque difícil de enseñar, es fundamental para el éxito, como argumenta el CEO de Nvidia, Jensen Huang.

En contraste con los CEOs de la década de 1990, que generalmente eran autoritarios, los líderes de alto rendimiento de hoy en día hablan de sus rutinas de bienestar, aplicaciones de sueño y biometría, y su viaje constante para fortalecer su "músculo de la resiliencia".