

“El éxito empresarial es obtener unos resultados económicamente positivos haciendo algo que contribuya a que la sociedad sea mejor”

Emilio Duró, asesor y formador

Incansable y entusiasta, Emilio Duró ha infundido el poder del optimismo y la ilusión, a través de sus numerosas conferencias, a equipos directivos de más del 90% de las empresas del IBEX y las primeras empresas internacionales. Licenciado en Ciencias Económicas y Máster en Administración de Empresas por ESADE, Duró es socio fundador de Iter Consultores S.L. y miembro de varios Consejos de Administración. También colabora con universidades y escuelas de negocio. No le gustan las etiquetas, pero Emilio Duró se ha convertido en todo un gurú de la felicidad para el que “no vale rendirse”. En su opinión, “el reto para los próximos años es vivir con ilusión y pasión. No solo sobrevivir”.

■ **SOLUCION:** “¡Ponle a la vida alegría, pasión, entusiasmo!” es una de las frases más repetidas en sus conferencias. Si vivimos en el mejor tiempo posible, ¿por qué son mayoría los pesimistas?

Emilio Duró: Es cierto que vivimos en el mejor de los mundos, tenemos más bienes y comodidades que nuestros antepasados, hemos triplicado la esperanza de vida en menos de un siglo, somos la primera generación que no ha sufrido una guerra... Pero al mismo tiempo han aumentado las depresiones, la tristeza, las quejas y el pesimismo.

El motivo es que el ser humano está preparado genéticamente para sobrevivir con una vida corta, en un entorno físico con problemas “materiales” y donde el miedo era fundamental para sobrevivir. Sin embargo, hoy, en el mundo occidental el panorama es totalmente diferente. Las preocupaciones no son solo materiales, nos enfrentamos a miedos “mentales” y eso nos obliga a tener que “poner vida a los años y no solo años a la vida”.

Además, estas respuestas instintivas de miedo ante las “supuestas amenazas” han provocado que hayamos normalizado el estrés o estrés negativo, y hay una relación directa entre este y el aumento de enfermedades, depresiones, alexitimias, etc. ¿Quién no tiene hoy ansiedad, temores y momentos de

tristeza? Y esta ansiedad no puede solucionarse solo acaparando más medios materiales.

■ **S:** ¿Cuál es la mejor manera para valorar positivamente el aquí y el ahora?

E.D: No soy nadie para dar consejos, pero parece claro que las personas optimistas viven más, con mejor salud y son más felices. Ser positivo es vivir el presente, el aquí y ahora, sabiendo que somos libres de elegir nuestra forma de pensar. En cambio, una persona negativa es la que ante los problemas y retos que nos depara la vida busca culpables, enfocando el pasado que no se puede cambiar. No se siente responsable de su vida, —tiene un foco de “control externo”—, y cree que lo que le sucede no depende de él. La responsabilidad, —responder con habilidad—, es opuesta a la culpabilidad. Hay una frase que me gusta mucho: ayer es historia, mañana es un misterio, hoy es un regalo. Esta es la razón por la que se llama el presente.

■ **SOLUCION:** ¿Quién debe ser dentro de las organizaciones el encargado de transmitir el optimismo?

E.D: Tanto el optimismo como el pesimismo se contagia. Pero el pesimismo se contagia cuatro veces más que el optimismo, ya que estamos preparados para salvar la vida, acordándonos de las cosas malas que

nos pasan y olvidando con frecuencia los acontecimientos buenos.

Sabemos que se aprende por amor e imitación y que los aprendizajes en los primeros años de vida son fundamentales. También a nivel laboral. El éxito profesional depende mucho de nuestro primer jefe al que imitamos inconscientemente. Por ello la cultura de la empresa y cómo se comportan los máximos responsables de la misma condicionan la forma de ser y comportarse del resto de la empresa.

■ **S:** ¿Cuál es, para usted, el concepto actual de éxito empresarial?

E.D: Para mí éxito empresarial es obtener unos resultados económicamente positivos haciendo algo que nos apasione y que contribuya a que la sociedad sea mejor, creando un entorno laboral en el que las personas sean felices y puedan dar el máximo de sí. El resultado económico no puede ser el único fin. Tenemos que dirigir por valores, haciendo cosas y tratando a los demás de igual forma a como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

■ **S:** ¿Cómo se pueden impulsar actitudes proactivas en las organizaciones para dinamizar y facilitar el cambio?

E.D: Dirigiendo por amor, trabajando solo con buenas personas, admitiendo el fracaso como parte del éxito, fomentando

el trabajo en equipo y premiando los éxitos colectivos, enfocando el futuro y no el pasado, celebrando los pequeños éxitos, enfocando la empresa hacia la satisfacción de las necesidades de los clientes internos y externos, fomentando la coherencia interna entre lo que decimos, pensamos y hacemos, predicando con el ejemplo, permitiendo que el personal de una empresa pueda compaginar su vida personal y profesional, etc.

■ **S: ¿Con qué termómetro se puede medir el grado de felicidad dentro de una empresa?**

E.D: Se sabe que las personas son el recurso fundamental de una empresa y que las personas optimistas y felices rinden casi el doble que las personas pesimistas. Así, las empresas están estudiando como mejorar la "felicidad" de las personas que la componen. Actualmente estamos construyendo "big datas" para saber cómo son las personas felices. Utilizando el sentido común, los últimos estudios y la inteligencia artificial podemos saber los parámetros que comparten las empresas de alto rendimiento y ver si son extrapolables. Pero no basta con una serie de acciones dispersas, tenemos que tener unos valores coherentes con las acciones que desarrollamos.

■ **S: ¿Qué impacto están teniendo las nuevas tecnologías en el camino de la felicidad?**

E.D: Estoy seguro de que las nuevas tecnologías nos ayudan a tener una vida mejor. Pero el hedonismo absoluto no creo que nos aporte más bienestar y paz mental. Y la gran cantidad de cosas que las nuevas tecnologías nos permiten hacer "a la vez" nos crea ansiedad. Pero seguro que con los nuevos conocimientos que tenemos encontraremos caminos para que cada día sea más fácil tener tiempo para dedicarnos a lo que verdaderamente nos interesa. El trabajo duro dejará de ser un castigo, ya que lo harán las máquinas.

■ **S: ¿Existen diferencias entre España y Latinoamérica, en cuanto al concepto de felicidad?**

E.D: No he estudiado el tema en profundidad, pero parece que los "latinos" somos más felices que otros pueblos y el motivo tiene que ver que ver con aspectos sociales.

■ **S: ¿Con qué canción terminaría esta entrevista?**

E.D: Hoy puede ser un gran día, de Joan Manuel Serrat.

Los cuatro pilares de la felicidad

La receta de Emilio Duró para la felicidad está basada en cuatro pilares: la salud, el componente emocional, el conocimiento y cultivar el espíritu. Ante el futuro, según el pensador, "tenemos el reto de llenar de contenido nuestra vida y buscar equilibrio entre los cuatro cuadrantes". Para ello propone:

- En el plano físico, "con los años la genética nos abandona. Tenemos que hacer deporte a diario, cuidar la alimentación, practicar la relajación... En definitiva, mantenernos en forma. El cuerpo es el templo del alma".
- Desde el punto de vista emocional, "con pérdida de seres queridos, grandes cambios en nuestra vida y la necesidad de controlar nuestras emociones, no podemos dejar de expresar emociones positivas. Tenemos que vencer el miedo que nos atenaza, hacer cosas que nos apasionen y, en suma, amar en un sentido amplio".
- En el ámbito intelectual, "con una pérdida constante de neuronas, no podemos dejar de estudiar".
- Finalmente, en cuanto al espíritu, "el ser humano siempre se ha preguntado por el sentido de la vida. Debemos tener un porqué vivir para poder encontrar cómo vivir".

