



EUPREPIO PADULA

DON

DE

GENTES

La clave para triunfar en la vida

Si has nacido con él,
descubre cómo potenciarlo
y si no lo tienes, aprende a desarrollarlo

Prólogo del
PADRE ÁNGEL

Epílogo de
CIPRI QUINTAS


alienta
EDITORIAL

Euprepio Padula

Don de gentes

La clave para triunfar
en la vida

© Euprepio Padula, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17568-98-6

Depósito legal: B. 26.460-2019

Primera edición: enero de 2020

Preimpresión: gama sl

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

PRÓLOGO DEL PADRE ÁNGEL	15
INTRODUCCIÓN. DON DE GENTES, LA CLAVE PARA TRIUNFAR EN LA VIDA.....	15
1. EL DON DE GENTES SE ENTRENA.....	21
El gimnasio emocional	23
2. CARISMA, EMPATÍA Y SIMPATÍA: LA TRILOGÍA IMPRESCINDIBLE	27
El carisma, ese tesoro.....	27
Empatía: el arte de comprender las emociones de los demás.....	34
La simpatía y sus claves.....	39
Carisma y empatía... de carne y hueso	43
3. ¡SACA BRILLO A TU INTELIGENCIA EMOCIONAL!	51
El invencible poder de las superemociones.....	52
El triunfo de la espontaneidad y de nuestro niño interior	56

Una mirada... una sonrisa.....	61
La importancia del humor.....	63
La resiliencia.....	67
Más allá del dolor.....	68
Pedro Sánchez, ejemplo de resiliencia y de inteligencia emocional.....	72
4. APUESTA POR LA ASERTIVIDAD.....	79
Cuatro claves para ser más asertivo.....	83
Trucos clave para ganar conflictos y discusiones y negociar con éxito.....	85
5. EL PODER DE LA IMAGEN PERSONAL.....	93
Los políticos: esencia de la necesidad de una imagen coherente.....	94
La imagen forma parte de nuestra marca personal.....	96
Dime de qué color vistes.....	98
6. ¿Y QUÉ DICES CUANDO HABLAS?.....	103
Contra la timidez, seguridad.....	108
Tus manos hablan de ti.....	110
Lo que podemos aprender de los debates.....	112
7. FUERA PREJUICIOS Y AUTOLIMITACIONES.....	115
Cómo desarrollar el talento.....	116
Profecías autocumplidas y el «efecto Pigmalión».....	121
Si no arriesgas nada, lo arriesgas todo.....	124
8. OLVIDA LA MENTALIDAD DE PERDEDOR... ¡ATRAE EL ÉXITO!.....	129
Rafa Nadal: el ejemplo necesario del líder de sí mismo.....	132

9.	<i>MENS SANA IN CORPORE SANO</i>	135
	Equipo, equipo... y más equipo.....	136
	Organización, comunicación... y disciplina.....	136
	Energía, autoestima y creatividad.....	138
10.	PIENSA EN GRANDE... Y PIENSA DISTINTO.....	141
	Elon Musk: un ejemplo de cómo pensar en grande...	143
11.	DESTIERRA LAS EXCUSAS.....	147
	El ejemplo de Nonna Irma: la valentía frente a las excusas.....	148
12.	ALEJA DE TI A LA GENTE TÓXICA.....	153
	¡Cuidado con los falsos líderes!.....	155
13.	MATA EL PERFECCIONISMO Y APRENDE A PEDIR PERDÓN.....	159
	Un hiperperfeccionismo muy «real».....	161
	Aprende a pedir perdón.....	165
14.	<i>MULTITASKING</i> O LA UTOPÍA.....	173
	La filosofía de las «acciones mínimas».....	175
	La importancia del descanso.....	180
15.	IGUALDAD, DIVERSIDAD Y TOLERANCIA... NUESTRA LUZ.....	185
	Igualdad de género: una cuestión de educación.....	186
	El liderazgo de la diversidad triunfa... fuera los armarios!.....	190
	El liderazgo femenino existe.....	193
16.	APAGA LA HOGUERA DE LAS VANIDADES.....	201
	No tuneéis el currículum, que os pillamos.....	203

Política, sexo y poder: <i>Juego de tronos</i> y trampas emocionales	206
17. TOMA LAS RIENDAS DE TU AGENDA Y LIDERARÁS TU VIDA.....	211
18. RODÉATE DE LOS MEJORES.....	215
Los mejores de los mejores	217
Carácter y adaptación, dos caras de la misma moneda	219
Tus mayores también son los mejores.....	223
19. ¡DEJA FLUIR TU LADO CREATIVO!	229
Creatividad, la clave de la reinención personal.....	231
¡A jugar!	236
¿Qué diría el niño que fuiste del adulto en que te has convertido?.....	237
20. <i>CARPE DIEM!</i>	241
EPÍLOGO DE CIPRI QUINTAS	249

1. EL DON DE GENTES SE ENTRENA

Has pasado la página! Luego quiere decirse que sí, que te atreves a ser la mejor versión de ti. Que quieres conquistarte para conquistar al mundo. ¡Que quieres tener don de gentes!

El libro que tienes entre las manos nace de una premisa básica: el don de gentes se puede entrenar y perfeccionar. Como reza el conocido refrán, «unos nacen, otros se hacen». Quien tiene la fortuna de llevarlo en sus genes será más capaz de afinar su puntería en este aspecto; quien, por el contrario, no lo lleva de serie, deberá esforzarse, trabajar duro por conseguirlo. ¡Pero se puede! Para ello hay que poner en juego compromiso, trabajo, energía, dedicación, determinación, paciencia y pasión. Como dijo el famoso jugador de la NBA Larry Bird: «Cuanto más entrenamos, más suerte tenemos».

Aunque no soy muy religioso, en este aspecto hablo en ocasiones de la parábola de los talentos, del Evangelio de Mateo, según la cual un señor encomienda su hacienda a tres criados. A uno le entrega cinco talentos, a otro, dos y

al tercero, uno (en este contexto, los talentos son sinónimo de monedas). El que había recibido cinco talentos negocia con ellos y gana otros cinco. El que recibió dos, también negocia y los duplica. Por último, el que había recibido uno, lo esconde y su señor le recrimina haber sido incapaz de generar más de lo que se le había dado. Para mí, esta parábola de los talentos viene a significar que todos tenemos la responsabilidad de desarrollar nuestros dones —incluido el don de gentes— y que eso significa esfuerzo, por supuesto, pero tiene recompensa. Y es muy grande.

Pero el don de gentes no se consigue de un día para otro. Hay que ser paciente, disfrutar de cada paso que avanzamos a la hora de alcanzar ese imán y de lo que mejoramos en nuestra personalidad y aptitudes.

Recuerdo aquí una frase de un documental que me emocionó mucho: *Amy*, un trabajo sobre la vida de Amy Winehouse realizado por Asif Kapadia. Al final de la película, el cantante Tony Bennett afirma: «Si hubiera podido, le habría dicho que su don es demasiado importante para malgastarlo. Le habría dicho que si le das tiempo a la vida, ella misma te enseña cómo vivirla».

Bennett, en realidad, hacía referencia a cómo quienes rodearon a la artista exprimieron hasta la última gota de su talento para lucrarse, y nada más lejos de lo que yo quiero transmitir. Pero traigo esta frase a colación porque para mí es una invitación a darle tiempo a la vida, a dejar que las cosas sucedan, pero siempre con una espera activa.

Hace falta método, determinación y un entrenamiento constante y duro. Pero superar los obstáculos abre nuevas oportunidades de expresión de nuestros dones y fortalece nuestras capacidades.

EL GIMNASIO EMOCIONAL

¿Qué característica o rasgo es absolutamente imprescindible y comparten todos aquellos que tienen don de gentes? Obviamente, son muchos los rasgos comunes que todas las personas exitosas poseen y, sin los cuales, no hubieran dado el salto definitivo: confianza, capacidad de comunicación, resiliencia... Pero si hay una cualidad clave, la que salva la diferencia entre una posición notable y la preeminencia absoluta es, sin duda, la capacidad de autogestionarse a sí mismos y a sus emociones. Algunos lo llaman, simplemente, control o dominio de la propia voluntad.

Uno de mis colaboradores, desde otro campo profesional radicalmente distinto al mío, el del periodismo, evoca a veces la frase de un conocido exfinanciero español, de gran éxito en los años noventa: «Soy consciente —decía aquel banquero que atesoraba una cualificación intelectual y técnica fuera de lo común—, de que soy mucho más inteligente que la mayoría de las personas que me rodean. Pero mi inteligencia era como el cincel, que sin el martillo de la voluntad no me hubiera servido, absolutamente, para nada».

Por no salir del mundo de la comunicación, es conocido el caso de un locutor de radio que nació con un grave problema en el velo del paladar que le impidió hablar... ¡hasta los catorce años! Probablemente, y como agravante a su desgracia, sería objeto de chanzas y burlas crueles por parte de otros chicos de su edad. Por no hablar de qué pudo pensar su familia cuando, de alguna manera, comunicara —desde muy niño— su voluntad, no sólo de dedicarse al periodismo, sino concretamente a la radio. Era inteligente, culto, un chaval precoz para su edad y con muchas más lecturas que sus compañeros de clase, pero fueron su voluntad y el control de sus emociones —las mismas que a otro le hubieran hundido en una depresión—, las cualidades que le permitieron culminar su sue-

ño: aprender a hablar siendo ya un adolescente y conseguir llegar a ser un profesional del micrófono.

Tan esencial es ese dominio de nuestras pulsiones que es lo que hace a los grandes capaces de enfrentarse a conflictos, sueños, retos o ambiciones, aprovechando al máximo su potencial. Ese autodominio es el que impide también que prejuicios o falsas limitaciones obstaculicen la capacidad de lograr nuestros objetivos. Parece bastante obvio que es muy difícil reaccionar ante todas las circunstancias —unas favorables y otras francamente adversas— que nos asaltan cada día, pero quienes lo logran es porque han grabado a fuego en su carácter una regla que les ayuda a salir airosos de cualquier cosa: «No son las circunstancias las que determinan nuestras emociones o nuestro estado de ánimo, sino la forma en que reaccionamos a ellas».

No tenemos una bola de cristal que cada mañana nos indique qué es lo bueno y lo malo que nos ocurrirá ese día, pero lo que sí depende de nosotros es la forma en la que cada uno de esos eventos va a influirnos. Si al llegar al trabajo nuestro jefe nos echa una bronca descomunal, tenemos dos opciones: hundirnos para el resto de la jornada o calmarnos y tratar de extraer las lecciones oportunas —que, sin duda, las habrá— para mejorar nuestro desempeño. Es la diferencia entre paralizarnos o darle la vuelta a lo que en principio es un hecho desagradable y convertirlo en un acicate o en un punto de inflexión para una mejora que pueda sacarnos de una cierta postración.

Llegados a este punto, la pregunta es obvia: ¿se puede entrenar esta capacidad? Claro que sí. De hecho, casi todo puede entrenarse. Todas nuestras áreas de mejora son susceptibles de «trabajarse». Entremos, pues en lo que denomino «gimnasio emocional».

No me he vuelto loco, no. Quiero ver a todo el mundo en zapatillas y ropa deportiva para «sudar emocional-

mente» y entrenar para conseguir mayor efectividad en nuestro trabajo y, por qué no, mayores cotas de felicidad personal.

En mis largos años de conferenciante, al impartir cursos de *Emotional Fitness*, he enseñado a muchas personas a estar en forma mental y emocionalmente. Si el objetivo del *fitness* es el bienestar físico, el del emocional es llegar a dominar las técnicas y las estrategias que nos muestran cómo administrarnos mejor a nosotros mismos y de qué forma sacar el máximo partido a nuestras cualidades y áreas de mejora.

A muchos les parecerá chusco, pero la relación con el *fitness* tiene sentido porque son de aplicación las mismas reglas que operan para los músculos de nuestro cuerpo. De igual forma que para desarrollar un músculo hay que someterlo a un cierto estrés, es decir, levantar cada vez más peso del que está acostumbrado, para entrenar nuestro carácter debemos proceder de igual modo. Si levantamos siempre el mismo peso, el músculo se mantendrá, pero no se desarrollará ni ganará volumen. Al prepararse para asumir cada vez más retos, más dificultades, problemas de más enjundia, nuestros músculos morales y emocionales se ejercitan en superar adversidades para las que no estaban preparados, y para conseguir así que salgamos más fortalecidos de lo que estábamos ante situaciones cada vez más complejas o adversas. Nuestro miedo a las adversidades disminuirá, porque ya las conocemos y sabemos lo que hay que hacer. Se han convertido ya en parte de nuestra zona de confort y nos han hecho crecer más completos, más fuertes y más resilientes.

Crecer significa salir de una zona de confort para pasar a otra y el liderazgo personal es la capacidad de expandir nuestras zonas de confort, volviéndonos cada vez más elásticos mentalmente. O lo que es lo mismo, más flexi-

bles para adaptarnos a circunstancias cambiantes sin perder el control por el hecho de que las cosas discurran por territorios que, hasta ese momento, nos eran desconocidos. Haciéndonos capaces, en suma, de tomar el control de nosotros mismos.

Hoy es el día... ¡no hay que dejarlo para mañana! Hay que ponerse a entrenar y preguntarse qué es susceptible de mejora o cambio en nuestra forma de actuar; y ya de paso, por qué no lo habíamos hecho hasta ahora. Sé sincero contigo mismo y atrévete a empezar ya. Aunque parezca mentira, somos más disciplinados para matarnos de hambre en una dieta o machacarnos en un gimnasio que para tomar decisiones ligadas a nuestra estabilidad emocional y crecimiento personal. Sólo porque tenemos prejuicios y pensamos que seremos incapaces de conseguirlo. ¡Tómemos decisiones! Los miedos, la incertidumbre y el pesimismo son los peores enemigos de este proceso de mejora. Sólo empezando el camino con sinceridad se puede salir del gimnasio emocional con más fuerza.

Antes de empezar el entrenamiento, es fundamental hacer ejercicios de calentamiento con algunas reglas básicas: la felicidad depende proporcionalmente de la cantidad de emociones positivas que se viven. Cuanto más llena esté la vida de alegría, felicidad, seguridad y diversión, más sentido tendrá vivirla. Y ya hemos repetido que es posible influir en las emociones propias y aprender a gestionarlas. Es una grave equivocación buscar las soluciones en los demás, fuera de uno mismo: sólo con un gran trabajo interior se logra la superación. Utilizar entrenadores o *coaches*, puede ayudar, pero cada persona es responsable de su cambio. Si uno no quiere, nadie podrá hacer nada por él. Así que, ¡a sudar!