

AFAN DE LOGRO, RECOMPENSA Y VISIÓN: LA COMBINACIÓN PERFECTA (Una entrevista con David Meca)

La motivación, pese al interés que tiene para todos los que nos dedicamos a trabajar con las personas, y pese a la literatura que existe sobre el tema, sigue siendo un asunto difícil de abordar pues aún no hemos dado con las claves que permitan entusiasmar a las personas con la tarea que realizan. Las empresas que se preocupan por esta cuestión, y las personas que desean trabajar con personas motivadas, ponen en marcha una serie de elementos tales como recompensas, determinados estilos de dirección, estudian el clima laboral y, en general, tratan de crear un ambiente motivador realizando un despliegue de incentivos con el convencimiento de que eso influye favorablemente para tener a las personas más motivadas. Y efectivamente, el resultado deseado se consigue en la mayoría de los casos sin saber muy bien por qué, sin saber el peso que tiene cada uno de los incentivos utilizados ni si todos ellos tienen un impacto real sobre la motivación.

Hace unas semanas tuve la oportunidad de asistir a unas jornadas donde David Meca participaba como ponente, contando algunos de sus logros (nada desde los cinco años de edad porque un pequeño problema de pies y de espalda hizo que sus padres le llevaran a clases de natación; es, varias veces, campeón del mundo de natación en aguas abiertas, especialidad en la que ha conseguido múltiples medallas de todos los metales, la última de oro conseguida, a los treinta y tres años de edad en la distancia de veinticinco kilómetros, en los Campeonatos del Mundo que se han celebrado este verano en Canadá). Su intervención era propiciada por una empresa de servicios que la aprovechaba para explorar algunos comportamientos relacionados con la gestión directiva: orientación al cliente, trabajo en equipo... Sin embargo lo que a mí más me interesó de su intervención fue el esfuerzo que le ha requerido conseguir sus éxitos y, sobre todo, me llamó la atención el hilo narrador que seguía pues me parecía que ponía en evidencia cómo ha ido construyendo su motivación. Así que le pedí una entrevista con el deseo de investigar un poco más esa cuestión y tratar de aportar algo de luz a los aspectos que influyen en la motivación humana. En este artículo se reproduce la entrevista realizada a David Meca y posteriormente se analiza la misma con el fin de identificar aquellos puntos que nos permitan identificar cuales son los factores que influyen en su motivación.



David, desearía que me comentases tres situaciones de éxito personal, no necesariamente con repercusión mediática o repercusión económica, sino aquellas de las que tú te sientas muy satisfecho personalmente, indicando cual era cada una de esas situaciones, quien o quienes estaban implicados y qué es lo que tú hiciste para lograr los resultados que te hacen recordar ese momento con agrado.

Si tengo que centrarme en tres, la primera, sin lugar a dudas, es el momento en el que volví a competir después de tres años de no poder hacerlo, entrando por la puerta

grande, ganando cuatro medallas, convirtiéndome en campeón del mundo y que el presidente de la Federación Internacional me diera la mano: que los mismos que me habían sancionado tres años antes me dijeran que soy el mejor. La segunda es tener mi propia casa, una casa que jamás habría soñado. Y la tercera podría ser cualquiera de los retos, posiblemente el de Alcatraz.

Pues bien, vamos a ver la vuelta a la competición ¿Dónde empieza la situación?

Empieza en Brasil. Compitiendo en Salvador de Bahía recibí una llamada telefónica de la Federación Española para decirme que había un positivo en un análisis que me habían hecho, ahí empezó toda la pesadilla. Al principio pensé que era una broma, no me lo podía creer, pero cuando empecé con abogados, con juicios, empezó a afectarme. Me puse a entrenar pensando que aquello tenía que solucionarse, no podían salirse con la suya. Fue un caso que tuvo mucha repercusión. No me lo merecía yo ni se lo merecía mi familia.

¿Qué hiciste para solucionarlo?

Reunir pruebas. Me hice análisis de sangre, de capilares, de orina. El caso era extraño pues nos dijeron que habíamos dado positivo el mismo día dos nadadores, precisamente el primero y el segundo en una prueba en la que nos habían dicho que los dos primeros pasarían la prueba antidoping. Dimos una sustancia que es totalmente contraria a nuestro deporte, nandrolona que favorece el desarrollo de la masa muscular y los maratonianos no queremos tener masa muscular.

Mi familia me ayudó mucho buscando médicos, haciendo contraanálisis, buscando referencias. No tuve ayuda de nadie de fuera, de nadie. Envié cartas pidiendo apoyos, al Gobierno, a la Casa Real, a la Federación, pero nadie contestó.

¿Qué pretendías conseguir con las reclamaciones?

Lo que yo quería era volver a competir sin estar bajo acusaciones. Realmente el daño ya se había hecho. Cuando las noticias son malas se dan a toda página, pero las correcciones casi ni se ven. Pero yo quería volver a competir y que se reconociera que yo no había tomado nada.

Levantarte todos los días a las cinco de la mañana para ir a la piscina a entrenar sabiendo que tienes prohibido competir, es muy duro, pero me ayudaba pensar que eso lo hacía para volver y demostrar que todo había sido una mentira.

Durante tres años estuve enviando cartas, yendo a médicos que nos recomendaban, para hacerme análisis. Tengo recogido capilares, trozos de uñas, que están analizadas y guardados los análisis. Empecé con los retos para que todo el mundo supiera que yo no tomaba nada. Finalmente me quitaron la sanción, pero creo que fue de forma premeditada porque lo hicieron unos días antes de celebrarse el campeonato de mundo y debieron pensar que no iba a hacer nada, pero gané cuatro medallas.

Me comentabas que te han resultados gratificantes los retos y en especial el de Alcatraz.

Sí, efectivamente. Yo soy muy peliculero y había visto varias veces la película de Alcatraz. Decían que nadie podía escapar de esa cárcel nadando porque el agua está muy fría, las corrientes son muy fuertes, te arrastrarían y no se podría llegar nunca a la

costa, luego los tiburones. Hacerlo era conseguir algo que todo el mundo pensaba que era imposible y eso era lo que más me atraía. Después de hacerlo me he dado cuenta de que fue una locura pues realmente es muy peligroso, pero se logró.

Además ese reto me ayudó a descubrir que lo que de verdad me hace disfrutar es superar retos. Aparte de ganar el campeonato del mundo que es muy bonito, estás arriba, superar un reto me gusta más. Luego en Barcelona gané dos medallas, que son muy bonitas y las tengo colgadas a los pies de la cama, pues eso me da ánimos para levantarme cada día a entrenar. Pero lo que más satisfacción me produce es el conseguir retos.

El reto de Alcatraz lo conseguiste cuando estabas sancionado.

Claro, teníamos que llamar la atención y hacer una cosa suficientemente grande para poder luchar en los juzgados. Tenía que demostrar que estaba luchando y que no lo iba a dejar.

El reto de Alcatraz me ha enseñado que tengo que investigar, calcular las dificultades y entrenar en las condiciones en las que se va a llevar a cabo el reto, en algunos casos he tenido que engordar unos kilos para poder resistir el frío.

¿Ha sido el reto más difícil al que te has enfrentado?

No, el más difícil fue el de Canarias, ir nadando de La Gomera a Tenerife. Hubo un momento en el que estaba agotado, veía la costa y no avanzaba nada, empecé a pensar en negativo y quería dejarlo pero desde la barca me aseguraron que quedaba poco y seguí nadando. Al llegar a la bahía yo me iba hacia la orilla pero me llevaron por otro sitio, les dije que no me fastidiasen, que no me hiciesen dar más vuelta, pero en ese momento empezaron a llegar barcas y a tirarse gente al agua para nadar conmigo. Eran las once y pico de la noche y había muchísima gente esperando a que yo llegase,

aquello me llenó de ánimo y empecé a nadar de tal manera que nadie era capaz de seguirme. El reconocimiento me ayudó mucho, estaba toda mi familia. Cuando llegué no me podía tener en pie y la gente me aplaudía y me pedía que botase. Eso es muy bonito.



Intentaste cruzar el Lago Ness y tuviste que abandonar ¿no ha sido eso lo más difícil?

Realmente no era consciente de que abandonaba, me hicieron abandonar sin saberlo yo, cuando llevaba más de cinco horas nadando y faltaba una hora o una hora y cuarto. El Lago Ness tiene un agua muy oscura debido a los minerales que arrastran los ríos que dan a él, que hace que no se vea a más allá de cuatro o cinco metros, además el agua estaba a cinco grados y empecé a tener hipotermia. Al principio sentía mucho frío y me dolía la cabeza pero me fui

acostumbrando y llegó un momento en el que ya no sentía nada (es el problema de la hipotermia, que no te enteras). Desde la barca vieron que hubo un momento en el que no

me movía y que estaba azul, por lo que me llevaron hacia la orilla. Como yo no quería salir me acercaron a la costa diciéndome que ya habíamos llegado.

No sé si lo voy a intentar otra vez porque hay retos que me apetece más: nadar desde la Península a Baleares, llegar a Mallorca, y que cuando la gente coja el avión y mire hacia la costa, que vea el recorrido que yo he hecho.

Habías indicado que una situación satisfactoria había sido tener tu propia casa ¿Cuál era la situación, qué hiciste para que lo recuerdes con agrado?

Hace unos años compré una casa, que había sido un convento, estaba en ruinas y lo he restaurado totalmente. ¡Mira que tengo poco tiempo!, pero todo el que tenía se lo dedicaba a la casa. De jardinería no tenía ni idea pero empecé a estudiar por Internet y desde la primera a la última planta del jardín las he puesto yo. La situación ha sido el coger una casa abandonada y destruida y volverla a levantar.

Disfruto por haberla dejado como antes. Me la imaginaba con las monjas y alguna vez han venido de la congregación a verla.

Pues cuéntame cómo ha sido el proceso de reconstrucción y qué has hecho tu.

Tener una casa bonita era un objetivo que yo tenía y cuando vi el convento me encantó. Además coincidió con un momento difícil y me ayudó mucho. Ahora soy un experto en plantas, las conozco todas por el nombre. Cuando plantas un árbol ves cómo va creciendo, cómo cambia a lo largo del año. Creo que cuando deje la natación me voy a dedicar a la jardinería.

¿Lo has hecho todo solo?

Empecé solo pero luego fui conociendo gente que me ha enseñado. La casa la he dejado como era, con el pavimento, las paredes. He tenido muchas discusiones con mis padres: que si hay que pintar esa pared de este color o de ese otro. Al final he cedido mucho. Ha sido una locura: lámparas, azulejos, techo.

¿Por qué comentas esta anécdota como una situación de éxito?

Por todo, el resultado final, el construir algo que estaba en el suelo, lo que he aprendido. Como decía, al principio no tenía ni idea de nada y empecé a consultar cosas por Internet. Lo que más satisfacción me ha producido ha sido hacer el jardín pues ha sido todo idea mía, he ido a todos los centros de jardinería de la zona, he preguntado. He probado plantas que no han funcionado, he ido construyendo un jardín precioso, vivo, que he hecho yo.

La motivación de Logro.

Las personas actuamos porque un impulso nos induce a hacer algo. Cuando ese impulso es genéticamente adquirido lo llamamos instinto (por ejemplo, el tener hambre nos impulsa a comer). Cuando ese impulso es aprendido lo llamamos motivación.

Parece ser que las personas que han superado con éxito situaciones moderadamente retadoras desarrollan una capacidad que les impulsa a actuar, ante este tipo de

situaciones, con más frecuencia y con un mayor número de estímulos que las personas que no han tenido ese tipo de experiencias. El alcanzar cosas difíciles mediante nuestro propio esfuerzo produce placer y es la búsqueda de ese placer la que induce a abordar situaciones difíciles. Una característica que ha de tener la situación para que ayude al desarrollo del motivo de logro es que la meta ha de ser difícil pero alcanzable, precisamente el placer producido se genera al superar las dificultades, la dificultad forma parte del proceso y es lo que le da sentido.

David Meca narra como su reto más gratificante el haber salido de Alcatraz nadando, e indica las dificultades con las que se enfrentaba: agua fría, corrientes, tiburones, ..., nadie lo había hecho antes y no había referencias para prepararlo. Está claro que cuando se planteó el reto él pensaba que tenía posibilidades de alcanzarlo, pero hasta llegar a ese momento tuvo que recorrer un largo camino que, aunque no se indica en la entrevista, suponemos que tiene que ver con la competición, el entrenamiento continuado y la consecución de metas cada vez más difíciles (campeonato local de infantiles, campeonato regional de junior, campeonato de España, ...).

La recompensa.

Cuanto más difícil más placer produce, de forma que se plantea retos al borde de su capacidad: el cruzar el Lago Ness fue un intento fallido. Los retos cuanto más difíciles son, más gratificantes resultan, pues existe la posibilidad de no conseguirlos. Esto quiere decir que hay que contemplar la posibilidad de que no se consiga, por eso, si se consigue es satisfactorio.

Pero conseguir el objetivo deseado no es lo único que produce satisfacción, también ayuda a fortalecer el deseo de afrontar retos difíciles el que haya una recompensa. En el reto de Canarias la recompensa fue encontrar a un montón de personas que le estaban esperando y le aclamaron cuando llegó a la playa. Ese reconocimiento fue inesperado, pero encontrarse en esa situación supuso una recompensa que complementó la satisfacción de haber conseguido el objetivo.

La recompensa tiene un valor totalmente intrínseco, pero cuando se ha experimentado permite anticipar el placer que se alcanzará, de forma que se convierte en un estímulo para mantener la constancia necesaria para alcanzar objetivos a medio y a largo plazo: David Meca tiene a los pies de su cama las medallas que ganó en Barcelona y eso le da fuerzas para levantarse cada día e ir a entrenar durante ocho horas.

La visión.

La capacidad de anticiparse a los resultados produce un estado de satisfacción que favorece el ser persistente en la consecución de los objetivos. Cuando no se tiene mucha práctica en el uso de esta capacidad, se lleva a cabo de una forma algo vaga: en el proceso que le llevó a estar reclamando su inocencia ante la sanción impuesta por la Federación Internacional, era capaz de anticiparse el placer de volver a competir y volver a conseguir éxitos. Pero cuando se ha practicado lo suficiente, se convierte en una visión, se genera una imagen con el resultado: David Meca ya tiene en su cabeza la imagen de aquellos que tomen el avión de la Península a Baleares y vean desde el aire la hazaña que él ha conseguido (aunque aún no lo haya hecho).

Esta visión trasciende el logro de la meta y muestra los resultados más allá de la consecución del reto, anticipa la recompensa. La facultad para visualizar los efectos que producirá un resultado exitoso del propósito que se va a emprender, es una característica

que facilita, a las personas que la poseen, el alcanzar sus metas y les aporta la constancia suficiente para superar los obstáculos que surjan en el camino.

Las personas que han desarrollado una alta motivación de Logro son capaces de abordar cualquier tipo de proyecto. Cuando David Meca me comentó que una de las situaciones de éxito que recuerda con agrado era tener su propia casa, pensé que se iba a referir a alguna situación relacionada con su actividad, que tuvo como resultado el que se pudo comprar una casa bonita. Sin embargo estaba equivocado pues, como se ha visto, la situación era otro reto: levantar una casa en ruinas.

Esta narración ratifica alguna de las observaciones realizadas anteriormente:

- Era difícil pero alcanzable (no tenía ni idea de arquitectura ni de jardinería)
- Había una recompensa por medio (siempre deseó tener una casa bonita)
- Visualizó lo que deseaba (la casa como era antes, con sus monjas)

Además nos aporta alguna información adicional: El superar las dificultades genera aprendizaje lo que, en muchos casos, supone tener que buscar información adicional, preguntar y contar con otras personas que nos ayuden. Hay que tener iniciativa para emprender acciones que hasta ese momento no se habían hecho. En definitiva, abre nuevas expectativas, crea nuevas inquietudes e inicia un camino de desarrollo personal que no tiene fin.

José Luis Dirube
socio director de POP Omega
jldirube@popomega.com

Fotografía:
Antonio Málaga Rodrigues

