

---

## EL DESCANSO DEL LIDER

Artículo Publicado en la Edición- *Venezuela busca su desarrollo turístico* (Julio, 2007-Año 3, Nº 10) de la revista "Portafolio de Inversiones" ([www.portafolio-inversiones.com](http://www.portafolio-inversiones.com)).

---

JULIO 2007

**Por Jesus A. Sampedro H.**

Según Tamasy, "un juego de fútbol son 30.000 desesperados espectadores con necesidad de ejercicio observando a 22 atletas necesitados de descanso". Sin embargo, en los mundos comercial y profesional, la verdad es lo opuesto. La influencia de la sociedad actual (llevada por la velocidad, la complejidad y lo virtual) muchas veces somete a los líderes a períodos de agitación que limitan su efectividad, creatividad y productividad, y los acerca cada día más hacia una "falsa productividad", donde trabajar excesivamente es casi equivalente a tener éxito. ¿Qué responde usted a esto?: ¿Cuando se va usted de vacaciones siente que está perdiendo el tiempo? ¿Lamenta no haber traído su laptop consigo? ¿Puede usted ocuparse sólo en descansar? Las diversas situaciones que se describen a continuación resumen en cierta forma la realidad de muchos líderes contemporáneos:

1. Un gerente siente que debe asistir fielmente a su oficina hasta los días domingos, aunque sólo sea para leer la prensa allí.
2. Un ejecutivo decide un día invitar a su único hijo de 6 años a conocer su empresa. Al final del recorrido, luego de llegar a su ostentosa oficina, el padre le pregunta al niño qué le pareció, a lo cual éste respondió: "Me encanta, papá. ¿Entonces aquí es donde vives?".

Estas anécdotas ilustran una realidad de constantes ajeteos y pesares organizacionales que pueden, en ocasiones: impedir la obtención de una paz mental perdurable y traer, en consecuencia, malestares a la vida del líder. Sin embargo, esto no debe ser necesariamente así. Este artículo no pretende sugerir que el líder se convierta en un holgazán. Además, según menciona Tamasy, "no es que sea malo tener nuestros horarios llenos la mayor parte del tiempo, esto es mucho mejor que sentarse sin hacer nada"; aun así, el propósito es resaltar que todo líder necesita tener un balance dinámico en su vida, que incluya tiempos de refrigerio que le ayuden a potenciar su efectividad total, regenerar sus fibras y hasta repensar sobre las áreas esenciales de su vida.

---

El descanso necesario y responsable ha de ser concebido como la oportunidad a la que tiene acceso todo líder para descansar su cuerpo, despejar su mente y revitalizar su espíritu. Para esto, es importante resaltar la necesidad de autoevaluar la distribución del tiempo en la vida del líder y en las de sus seguidores (ejemplo: ¿Cuántas horas dedica semanalmente a cada actividad?, ¿horario idóneo de trabajo?; y ¿hay tiempo para el descanso?). Cualquiera que sea la causa, el líder debe velar por el balance apropiado en las diversas áreas de su vida y en las de sus cercanos, incluyendo el tiempo para descansar.

Existen diversos tipos de descanso que van desde tomar varios momentos diarios (de corta duración) hasta años sabáticos (de larga duración), pasando por un día semanal, fines de semana, semanas enteras y/o meses enteros. Mientras algunos ejecutivos deciden apartarse un fin de semana al mes y un mes al año para la reflexión y el descanso; otros se esmeran en tomar 4 pequeños descansos de 10 minutos durante cada jornada.

Asimismo, Truett Cathy, fundador de "Chik-Fil-A" (cadena de restaurantes de comida rápida que sirve pollo, segunda en crecimiento en los Estados Unidos con más de \$2.274 millones en ventas en 2006 y actualmente con más de 1,300 localidades), sostiene que uno de los 5 factores de éxito en su negocio ha sido "cerrar los domingos". Él dice que esta decisión "era nuestra manera de honrar a Dios y dirigir nuestra atención hacia las cosas que importan más que nuestro negocio". Al otorgar ese día libre, a la vez está otorgando un descanso programado que es aprovechable por él y por sus empleados.

Aunque esas fórmulas no sean usables por todos, lo importante es reconocer la necesidad de tener sistematizado el descanso. Muchos líderes no descansan porque no planifican hacerlo. Si el tiempo para el descanso no se planifica, no sólo que puede nunca llevarse a cabo, sino que, al darse, puede ser más bien una causa de estrés y hasta podría generar conflictos familiares. Es por eso importante que el líder planifique y prevea, en conjunto con su esposa (o) y familia, el tiempo de descanso.

### **Hacia lo integral**

El ser humano está compuesto por espíritu, alma y cuerpo, y descansar puede proveer beneficios en las tres áreas:

\* Descansar el cuerpo: Simón dice que "el cuerpo que usted tiene a los 20 depende de los genes; pero el que tiene a los 40, 60 y 80 es el que usted merece tener". Aunque puede no ser siempre así, es interesante considerar que "pocas personas se dan cuenta de que estar en forma puede ayudarles a ser excelentes en el trabajo, ser mejores líderes, mejorar el rendimiento al darles más energía y fomentar el surgimiento de creatividad".

\* Despejar la mente: La mente, la voluntad y los sentimientos, son considerados por muchos expertos como los componentes esenciales del alma. Según Bucher, "lo que nos aflige hoy es una corrupción del corazón, es alejarnos del alma. Nos alejamos de nuestras prioridades, de nuestros afectos, de nuestros deseos". Por eso es importante el descanso para poder reflexionar y mantener el enfoque en lo correcto

---

y prioritario. Además, facilita la creatividad y potencia el aprendizaje. La capacidad de generar nuevas ideas (creatividad) del líder puede emerger en los momentos menos pensados; es decir, cuando nuestra mente se encuentra distraída y descansando puede realizar interconexiones aleatorias de ideas y resolver problemas inconscientemente de maneras previamente inexploradas. Ricardo Semler, un ejecutivo brasileño, fomenta que sus empleados tomen lo que él llama un "permiso por hepatitis", una especie de sabático para recargarse y "hacer lo que harías si tuvieses hepatitis y no podrías ir a trabajar por un mes o algo así".

\* Revitalizar el espíritu: El líder también necesita desarrollar su vida espiritual. Los tiempos de descanso le pueden servir para establecer o mejorar significativamente su relación con Dios. Ron Jenson, coach y conferencista internacional, asegura que "su poder y su éxito fluyen de su carácter y de su espiritualidad. Funciona de adentro hacia afuera". Según Bucher, "sólo cuando nos volvamos hacia lo correcto, lo que es perdurable, lo que es notable y lo que es espiritual, mejorarán las cosas". Jesucristo dijo: "Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar". Los tiempos de descanso pueden verse como oportunidades para enchufar y cargar las baterías espirituales del líder.

### **Tiempo de reflexión**

Todo líder debe forjar su propia congruencia entre valores y acciones. Él ha de enfocarse en las prioridades y evitar caer en la tiranía de lo urgente. Aunque muchos pretenden trabajar duramente y al final de sus vidas descansar, lo cierto es que no hay certeza de la durabilidad del líder en términos terrenales. No espere la jubilación para descansar, quizás sea muy tarde. La reflexión debe orientarse más bien a lograr la integración de todas las áreas relevantes durante toda su trayectoria vital, incluyendo el descanso como parte importante de cada etapa. El objetivo de descansar no es conformarse con una existencia pasiva; más bien es asegurarse de que se está haciendo uso adecuado del tesoro más preciado: la vida. Para ello, es esencial establecer y mantener las prioridades correctas y desarrollar hábitos que le permitan al líder descansar. Jesucristo preguntó: "¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si pierde su alma?"; por ello, vale la pena decidirse a tener tiempos de descanso, ya que éstos pueden ayudar al líder a reflexionar, y a potenciar su vida para provecho propio y de otros.

---

## Referencias:

Cathy, T. (2007) *A Five-Step Recipe for Business Success*. Tomado el 17 de Abril de 2007 desde <http://www.truettcathy.com/about.asp>

Handy, C. (1994). *The Age of Paradox*. Harvard Business School Press.

Jenson, R. (2002). *Como alcanzar el verdadero éxito*. San Diego, California. Future Achievement International.

Marquardt, M. and Berger, N. (2000). *Global Leaders for the 21st Century*. Albany, NY: State University of New York Press.

Neck, C. P., Mitchell, T. L., Manz, C. C., and Thompson, E. C. (2004). *Fit to Lead: 8 Week solution for shaping up your body, your mind, and your career*. New York: St. Martin's Press.

Tamasy, R. (2005) *¿DÓNDE ENCONTRAR DESCANSO PARA EL TRABAJO AGOTADOR?*. Mana del Lunes, Agosto 15, 2005. Publicaciones del Comité de Profesionales y Empresarios Cristianos Internacional. Omaha, Nebraska-USA.

La Santa Biblia (NVI- The Living Bible) (Marcos 8:36; Mateo 11:28)

## Resumen Curricular del Autor (Jesus A. Sampedro Hidalgo)

Es licenciado en Administración Comercial de la Universidad de Carabobo. Posee una Maestría en Administración de Negocios ( MBA) y un certificado de estudios avanzados (CAGS) en liderazgo organizacional de la Universidad Regent en Virginia, USA. Actualmente finaliza estudios Doctorales en Liderazgo Estratégico en la misma universidad.

Posee una certificación profesional como TLC Coach Trainer de Liderazgo por una organización internacional y un diplomado en Comercio Exterior. Ha recibido adiestramiento internacional con John C. Maxwell, Zig Ziglar, entre otros.

Tiene formación y experiencia en el área de mercadeo y finanzas. Ha trabajado en instituciones financieras en Venezuela, y por casi 4 años en una empresa de desarrollos urbanísticos y comercialización de bienes inmuebles.

Ha sido conferencista, y facilitador/consultor en temas relacionados al Liderazgo y la Gerencia, para diversas audiencias nacionales, de centro america, y el caribe. Incluyendo organizaciones de educación superior, entes gubernamentales, sin fines de lucro y corporaciones tales como CANTV, PDVSA, Bridgetone Firestone, entre otras. También ha escrito para revistas especializadas en los mismos tópicos y ha dado clases para universidades extranjeras.

Actualmente es presidente, y director ejecutivo de la firma de consultoría y adiestramiento "Global Leadership Consulting, C.A."

Maneja el español, inglés y el francés. Y ha desempeñado activamente roles comunitarios como líder estudiantil, miembro del CPEC Internacional, entre otros.