

Eliminar el estrés

Hace algún tiempo, un ejecutivo vino a una sesión de coaching con niveles de estrés tan altos que le asigné como tarea dos semanas de vacaciones. En lugar de reaccionar feliz por la oportunidad que le ofrecía, puso resistencia. En este dirigente estaba tan arraigada la convicción de que trabajar mucho y arduamente era necesario para el alto rendimiento, que la idea de descansar le generaba un sentimiento de culpa. Finalmente, no sin la insistencia del gerente general, este cliente tomó su periodo de vacaciones.

No es raro encontrar gerentes convencidos de que el estrés es una condición necesaria para lograr el éxito. En realidad, el estrés no solamente impide el alto rendimiento, sino que es una enfermedad mortal. La hipertensión y el estrés están entre las principales causas de los infartos. El manejo del tiempo, como a veces se piensa, no es la solución al estrés. De hecho, el manejo del tiempo termina siendo la búsqueda de cómo lograr más en menor tiempo. También es inadecuado el concepto de alcanzar la armonía entre la vida personal y laboral como si fuera una distribución equitativa del tiempo. Más bien, hay que hablar del manejo de la energía, que es una habilidad fundamental para el ejercicio de un liderazgo consciente; más importante aún que el manejo del tiempo. De hecho, lo que los líderes hacen cuando motivan a un equipo, manejan un proyecto, se comunican con proveedores y clientes, es inyectar energía a un equipo y a toda una organización. Podríamos decir que la calidad de la energía de una organización es la calidad de su rendimiento.

Para hablar de energía tenemos que hablar del corazón y de su papel fundamental en su generación. Efectivamente, el corazón es mucho más que una pompa mecánica que per-



ALDO CIVICO
Antropólogo y estratega de liderazgo
aldo@aldocivico.com

mite que la sangre circule; es el órgano responsable de la mayor producción de electricidad, o sea de energía, en nuestro cuerpo. De hecho, tiene 5.000 veces más poder electromagnético que el cerebro, y por eso tiene una capacidad superior de alinear y sincronizar todos los subsistemas de nuestro cuerpo y de crear coherencia fisiológica. Cuando existe esta coherencia, hay calma, capacidad de conexiones auténticas, intuición y creatividad; es decir, todo lo contrario de lo que produce el estrés. Por eso, el *Heartmath Institute* de California define la coherencia cardíaca como una forma de inteligencia, que podemos mejorar y alimentar a través de ejercicios de respiración y de autoconciencia de los factores que nos dan o nos quitan energía. He observado transformaciones profundas cuando el coaching ejecutivo se ha enfocado de manera consciente sobre el manejo de la energía.

Hoy es posible medir el nivel de energía de un ejecutivo monitoreando la variabilidad de su ritmo cardíaco, o sea, el intervalo entre cada latido del corazón, durante un periodo de 24 horas, y de esta manera señalar áreas importantes del rendimiento y la productividad, como la resistencia, la motivación, la recuperación, el esfuerzo, el equilibrio y la vitalidad. En definitiva, la calidad de la energía determina la calidad del rendimiento, y finalmente, de la vida.

gionalización y la intención de desglobalizar la economía para mirar hacia adentro que impuso nuestro nuevo mejor amigo, **Donald Trump**, obligan impulsar nuevos proyectos productivos agrícolas e industriales, y estamos en mora de hacerlo.

La venezolanización, entonces, lejos de enviar señales positivas nos está metiendo en un callejón sin salida. El *Gobierno* ha ido demasiado lejos y se equivoca en seguir alimentando el fantasma **Maduro**, que tan buenos réditos le produjo en la campaña presidencial, pero que ahora nos tiene al borde de una crisis de proporciones insospechadas, en medio de intereses geopolíticos y económicos ajenos, con un socio

indescifrable que no produce ninguna confianza. Nos faltó diplomacia y nos sobró torpeza o ingenuidad. **Trump**, como se vio en la visita del presidente **Duque**, ni afirma, ni niega, ni se compromete. Tiene líos en Siria, Irak y Libia y no sabe cómo salir de Afganistán. No necesita restearse contra **Maduro**. Si logra mejorar su posición interna, apostándole al muro de la infamia con Méjico, nos vamos a quedar solos, frente a un dictador que tiene ganas de todo, menos de irse.

¿No será hora de enfriar la cabeza y de no seguir gobernando con el espejo retrovisor, tratando de volver trizas al Nobel de Paz, para satisfacer intereses subalternos?



GUSTAVO MORENO MONTALVO
Consultor independiente
gustavomorenom@gmail.com

Competidores y mercados

El mundo se integró en lo comercial desde el siglo diecinueve como consecuencia del abaratamiento de los costos de producción en los sistemas industriales y de la mayor eficiencia del transporte internacional. Sin embargo, la mayor integración, aún en proceso, es la social, cuyo desenlace es incierto. La mayor oportunidad para la especie está en la lucha contra el machismo, que inhibe el aprovechamiento pleno del talento de la mitad de la población mundial. Hay también grandes amenazas, entre las cuales se destaca el cultivo desbordado del ideal nacional, el religioso y el político, en desmedro de la tolerancia, la interacción constructiva entre grupos diversos y el respeto a los derechos básicos consagrados en los documentos fundacionales de los marcos jurídicos de la posguerra. Al producirse la caída del régimen comunista en Rusia y la liberación de sus satélites en Occidente se creyó que el futuro de la libre iniciativa estaba asegurado. Se olvidó que los mercados son imperfectos, los procesos económicos inciertos y las tecnologías fuentes de cambio en las posiciones relativas de los actores en competencia.

Los países como hoy existen no compiten. Por el contrario, compiten el capital, que trasciende las fronteras, el trabajo, con limitaciones para desbordarlas, por barreras culturales y por consideraciones de seguridad social que no se pueden desestimar, y las ciudades región, ámbito de la vida cotidiana de las personas que estudian, trabajan y consumen con cierta vocación de compromiso con la respectiva comunidad. Las ciudades eficientes atraen la inversión del capital y, en la medida de lo posible, el trabajo, sobre todo el de altas calificaciones. Los países prestan servicios necesarios: proveen marco de referencia legal y judicial, seguridad frente a amenazas externas, moneda en la mayoría de los casos, infraestructura para vincular diversas comunidades entre sí, malla de protección social, bases institucionales para la educación y la recreación, y espacio para la deliberación más allá de lo local. Sin embargo, los retos de esta época parecen desbordarlos: muchos son demasiado frágiles para sobrevivir sin alianzas profundas, porque dependen de productos primarios, cuyos precios son volátiles. Además hay ciudades región prósperas en países con mayoría de población relativamente pobre, y ciudades pobres en países del primer mundo.

La distribución óptima del ingreso en las actuales circunstancias no corresponde a situaciones de absoluta equidad, donde la burocratización tiende a imponerse, pero tampoco a desigualdades como la que está en ciernes en todo el mundo desde hace casi medio siglo, porque la propensión marginal al consumo es más alta en la base de la pirámide, de lo cual se desprende que también la mala distribución eventualmente perjudica las oportunidades de crecimiento del capital. Así las cosas, lo público debe impulsar cierta igualdad de oportunidades y mitigar el riesgo de la miseria y, con ella, la exclusión. Se requiere integrar países para capturar economías de escala, y aceptar que la tecnología conlleva la formación de oligopolios cuyas consecuencias potenciales deben ser motivo de atención. Los mercados hoy son complejos; requieren regulación y ética, pero también fluidez y espacio para la innovación. Solo pensar en grande puede salvar a la especie de los conflictos que hoy la agobian.

Estratos

- 1 Hay un descuento entre 50% y 60% sobre el valor de los primeros 173 kWh mes consumido
- 2 Hay un descuento entre 40% y 50% sobre el valor de los primeros 173 kWh mes consumido
- 3 Hay un descuento de 15% sobre el valor de los primeros 173 kWh mes consumido

Si los estratos se pasan del consumo mencionado, el excedente se factura con el precio de tarifa plena

- 1 Hay un descuento entre 50% y 60% sobre el valor de los primeros 130 kWh mes consumido
- 2 Hay un descuento entre 40% y 50% sobre el valor de los primeros 130 kWh mes consumido
- 3 Hay un descuento de 15% sobre el valor de los primeros 130 kWh mes consumido

LO MÁS ANTIPÁTICO ES QUE A LA HORA DE LOS SACRIFICIOS ESTOS SIEMPRE RECAIGAN SOBRE LOS MÁS VULNERABLES

otras estrategias dizque encaminadas "a aliviar el consumo de energía por parte de los hogares colombianos".

Y, para tender una cortina de humo y así tratar de ocultar el exabrupto sostuvo: "tenemos que tener también programas, para ayudarle a los hogares colombianos a que reduzcan sus facturas y así consuman menos energía" y así "se puede reducir hasta en 30% la factura de los hogares". Señor Subdirector, ese programa ya existe y viene del gobierno anterior, el cual se fundamenta en la Ley 1715 de 2014 que, además de promover las fuentes no convencionales de energía renovable, dota al *Gobierno* de una caja de herramientas para propiciar el uso racional y eficiente de la energía.

Lo más antipático es que a la hora de los sacrificios, estos siempre recaigan sobre los más vulnerables y sobre la clase media, que fue la que llevó la peor parte en la reciente reforma tributaria.

El Plan Nacional de Desarrollo, "Pacto por Colombia - Pacto por la Equidad", no ha acertado en su presentación, pues la sola afirmación de atribuir al *Gobierno Uribe* discutibles avances en la derrota de la ilegalidad y la violencia, genera y agita innecesariamente un debate en el que muchos colombianos tenemos una percepción diferente. El desmonte de *Planeación Nacional* como ente responsable del presupuesto en la aplicación de las políticas públicas y el recorte de los subsidios en el sector eléctrico, para solo nombrar dos propuestas, generan dudas sobre los verdaderos alcances del PND.

Las nuevas tendencias del comercio internacional, la re-

UN PAÍS COMO EXISTE HOY EN DÍA NO COMPITE, LO HACEN EL CAPITAL, EL TRABAJO Y LAS CIUDADES REGIÓN