

Capítulo 14



La Fatiga

La fatiga nos convierte en personas introspectivas y negativas; destruye nuestra confianza. Incluso el líder que normalmente es positivo y confiado se tornará inseguro de sí mismo cuando se encuentre en un estado de profunda fatiga.

La fatiga nos hace cobardes a todos

Vince Lombardi

Si hoy se siente fatigado, cansado, agotado, extenuado, “atosigado” (como solía decir mi abuela), tendrá una perspectiva irreal de las situaciones que requieren su liderazgo y no será tan competente como debería y podría ser.

Aquí aparecen unos interrogantes que pueden ayudarle a obtener una clara perspectiva sobre la forma en que puede pasar de un estado de fatiga a uno de descanso.

¿Cómo puedo obtener diez horas extra de sueño tan pronto como me sea posible?

Frecuentemente el mejor remedio para la fatiga es dormir cada minuto que pueda hasta que se sienta completamente descansado; nada de televisión, deportes, vida social, pasatiempos o tareas extras, solamente *dormir*.

Quizá cientos de ejecutivos me han dicho: “El solo hecho de dormir muy bien toda una noche marcó la diferencia”. Eran personas que habían estado tratando de solucionar un problema

o de controlar una situación complicada y se encontraban exhaustos. Después de una buena noche de descanso, tenían toda la disposición para manejar el problema que se había mostrado como algo intimidante la noche anterior al descanso.

¿Qué tan pronto puede cambiar su rutina normal de descanso y dormir diez horas seguidas? Quizá le tome una semana de esta nueva rutina para poder deshacerse de su cansancio pero inténtelo y verá como crece su nivel de confianza y capacidad.

¿Cuáles son las cosas que más pesan en mi vida en la actualidad?

Elabore una lista detallada de todas sus responsabilidades, grandes y pequeñas. Sáquelas de su mente por un instante y regístrelas en un pedazo de papel. Luego, tómese un buen descanso nocturno. (Para manejar la lista resultante, puede darle una mirada al capítulo veinticinco denominado El Priorizar). Dígase a sí mismo: *“Puedo encargarme de esta lista mañana. Esta noche simplemente voy a dormir”*.

En los últimos diez años le he asignado esta tarea personalmente a más de cien individuos. Quizá le sorprenda escuchar que la lista promedio de estas personas contenía entre cincuenta y setenta y cinco diversos asuntos, la mayoría de los cuales eran lo que uno podría denominar “pequeñas cosas”. Cuando estamos en un estado de fatiga, usualmente nos sentimos abrumados por el número de esos “detallitos”. Podríamos realizar cualquiera de ellos fácilmente pero cuando sobrellevamos el peso de todos ellos juntos (debe realizar estos proyectos, llamar a aquellas personas y visitar a esos individuos), perdemos tanta energía que rápidamente sentimos que no podemos dar un paso más. Eso es fatiga.

¿Poseo metas claras, significativas y obtenibles?

Una pequeña advertencia, especialmente para cuando esté en un estado de fatiga: No fije demasiadas metas; trace objetivos a corto plazo, cosas que puede realizar en una semana o un día. También fije metas sencillas y medibles, que usted sepa que puede cumplir a pesar de estar cansado. Cuando las haya

logrado, puede decirse a sí mismo: “*He podido realizar esto y aquello y también eso el día de hoy*”.

¿Mi enfoque en la vida es la *eficiencia* o la *efectividad*?

Peter Drucker define la *eficiencia* como “hacer las cosas bien” y la *efectividad* como “hacer las cosas indicadas”. ¿Cuál es su enfoque? Si el suyo es hacer las cosas de manera correcta o bien, pero está haciendo las cosas que no debe, es decir las inadecuadas, frecuentemente descubrirá al finalizar un día o una semana de arduo trabajo que ha dejado cosas realmente importantes sin realizar. Por eso es necesario que se pregunte todo el tiempo: “¿Lo que estoy haciendo realmente es lo que *debería* estar haciendo?”

Le reitero que el capítulo veinticinco dedicado al tema de las prioridades puede serle de gran ayuda. Con la asistencia de ese capítulo puede revisar su lista de setenta y cinco asuntos y definir entre “lo que realmente *tengo* que hacer” y “lo que me *gustaría* hacer pero realmente no tengo que hacer”. Los componentes de la segunda categoría son los que usted puede eliminar de su lista al tiempo que se recuerda a sí mismo lo siguiente: “Cuando termine las cosas de la primera categoría y obtenga el sueño que necesito, quizá pueda volver a revisar las cosas de la segunda categoría; por ahora voy a *eliminarlas* de mi lista de tareas pendientes”. O también puede ser que decida simplemente no realizar ninguna de esas cosas y olvidarlas de una buena vez.

Con relación a las actividades extras que en ocasiones se ofrece a realizar, evaluar su efectividad significa preguntarse: “¿En cuáles (dos o tres) de esas actividades realmente soy un apoyo importante?” Concentre su atención en las pocas cosas en las que realmente puede ayudar de manera significativa y deshágase de aquellas que solamente le quitan tiempo, energía y dinero.

¿Estoy en una buena condición física?

Cuando no tiene una buena condición física, puede tomarle el doble o triple de energía realizar lo que tenga que hacer. ¿Está pasado de peso, y por eso consume energía extra para

transportar ese exceso de peso de un lado a otro? Un amigo mío dice que si sube diez libras de su peso ideal, cuando va de compras toma una bolsa de azúcar que pese diez libras y la lleva consigo todo el tiempo con el fin de ser consciente de cuánto esfuerzo y cansancio produce transportar esas diez libras a todas partes.

¿Vivo de mi energía “natural” o de energía “forzada”?

Ejercitamos una energía natural cuando hacemos algo que *queremos* hacer; la energía forzada es la que nos impulsa cuando sentimos que *tenemos* que hacer algo. Funcionar con energía forzada produce el doble de cansancio y sólo es efectivo en un cincuenta por ciento comparado con el uso de la energía natural.

¿Está obligado a realizar lo que está haciendo en su vida o lo está ejecutando porque quiere hacerlo?

¿Siento que estoy creciendo como individuo?

Cuando tiene la sensación de estar desarrollándose, todo parece mucho más emocionante, incluso cuando está cansado.

¿Cómo puedo abordar mi trabajo en el futuro dando un paso a la vez?

Si pudiera hacer sólo una cosa hoy, ¿qué haría? Si solo pudiera hacer una cosa esta semana, ¿cuál sería? Si pudiera hacer tan solo una cosa este año, ¿cuál sería?

¿Qué responsabilidades puedo delegarles a otros?

La fatiga puede ser fundamentalmente un asunto *organizacional*. Significa no tener el equipo de trabajo correcto en el presente. La persona que cuenta con el equipo apropiado puede realizar la cantidad de tareas adecuadas y dejar el resto del trabajo para las demás personas.

¿Cuáles elementos de los que aparecen en su lista puede realizar otra persona por lo menos con un ochenta por ciento de eficiencia como la suya? El hecho de que usted haga esas cosas probablemente significa que está desperdiciando su tiempo. (Vea el capítulo nueve para aprender cómo delegar de manera efectiva).

¿Qué preguntas estoy formulando para estimular la mente ?

Seguimos retornando a los quince interrogantes planteados en el capítulo inicial porque son de mucha utilidad, especialmente si usted los utiliza tan a menudo que su mente los tenga presente de manera natural en diversas situaciones en la vida.

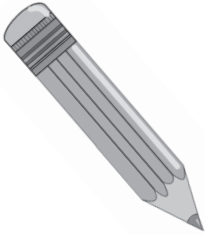
6Y David se ***angustió*** mucho, porque el pueblo hablaba de apedrearlo, pues todo el pueblo estaba en amargura de alma, cada uno por sus hijos y por sus hijas; ***mas David se fortaleció en Jehová su Dios.*** **7**Y dijo David al sacerdote Abiatar hijo de Ahimelec: Yo te ruego que me acerques el efod. Y Abiatar acercó el efod a David. **8**Y David consultó a Jehová, diciendo: ¿Perseguiré a estos merodeadores? ¿Los podré alcanzar? Y él le dijo: ***Síguelos, porque ciertamente los alcanzarás, y de cierto librarás a los cautivos.***

I Samuel 30:6-8

GUIA DE ESTUDIO CAPITULO 14

Nombre: _____

Fecha: _____



Lea 1a. de Samuel 30:6 - 8 y 19

Recuerde

Cuando se sienta fatigado o exhausto, permita que los siguientes interrogantes le ayuden a obtener vitalidad una vez más.

◆ ¿Cómo puedo obtener diez horas extra de sueño tan pronto como me sea posible? _____

◆ ¿Cuáles son las cosas que más pesan en mi vida en la actualidad? _____

◆ ¿Poseo metas claras, significativas y obtenibles? _____

◆ ¿Mi enfoque en la vida es la *eficiencia* o la *efectividad*? _____

◆ ¿Estoy en una buena condición física? _____

◆ ¿Vivo de mi energía “natural” o de energía “forzada”?

◆ ¿Siento que estoy creciendo como individuo? _____

◆ ¿Cómo puedo abordar mi trabajo en el futuro dando un paso a la vez? _____

◆ ¿Qué responsabilidades puedo delegarles a otros? _____

◆ ¿Qué preguntas para estimular la mente estoy formulando? _____

Conocer y formular los interrogantes adecuados cuando experimente fatiga le ayudará a incrementar su confianza como líder.