

El verano de los directivos

Ya ha llegado el verano: es hora de activar el "out of office" en tu correo y desconectar del trabajo. Todo ello, claro está, si consigues hacerlo — los empleados estadounidenses son especialmente reticentes a coger vacaciones. [Prácticamente el 75% de los trabajadores de este país no agotan las vacaciones que les corresponde](#), y eso a pesar de que, de media, tan sólo tienen 10 días de vacaciones al año (otros países son más generosos — en Alemania, por ejemplo, los trabajadores tienen derecho a seis semanas de vacaciones obligatorias al año). Seguramente racionalices mejor tu tiempo de desconexión cuando conozcas en qué medida tu vida personal y profesional se pueden beneficiar de este descanso (de hecho, los trabajadores alemanes de los que hablábamos anteriormente suelen ser [más productivos en sus puestos de trabajo](#) que sus homólogos estadounidenses que se quedan sin vacaciones).

[Según un reciente estudio neurocientífico](#), pasar tiempo en la naturaleza —con tan solo 90 minutos ya se demuestran los efectos— puede combatir la depresión. [Se ha demostrado que el sonido de los pájaros](#) genera un efecto restaurador en la mente. ¿Qué mejor excusa puede haber para hacer una excursión, subirse a un kayak o montar en bici por el parque? Y lo que es mejor aún, aprovecha este tiempo para iniciar ese nuevo hábito de conectar con el entorno natural, alejado del cemento, el vidrio y la iluminación artificial. Aprovecha para irte de camping o hacer rafting. Sal de la burbuja de tu organización y de tu sector. Haz cualquier cosa en la que las siglas de tu puesto en la compañía no sirven de nada. Aprender a hacer algo nuevo puede ayudarte a refrescar nuevos modelos mentales y estimular el pensamiento innovador; por ejemplo, una excursión para avistar pájaros puede ayudarte a [desarrollar tu capacidad de concentración](#) mientras intentas identificar ciertas especies. Se desarrollarán nuevos patrones en tu cerebro que pueden ayudarte a diseccionar y resolver problemas en otros contextos, y conseguirás un impulso físico y mental que se mantendrá cuando regreses al trabajo.

Personalmente, creo que tanto avistar pájaros como montar en kayak son actividades especialmente beneficiosas. El avistamiento de pájaros te exige desplazamientos tranquilos en el medio que te rodea, buscando pistas y señales que te ayudarán a conseguir tus objetivos. A veces, te exige que te sientas tranquilamente y dejes que la naturaleza te rodee y se revele ante ti. En lugar de tener que esforzarte para llamar la atención, tu objetivo será quedarte quieto y que hasta los pájaros te ignoren. Se trata de un ejercicio de contemplación semejante a la meditación; el pasado y el futuro se desvanecen, y permiten que te adentres en la intensa experiencia del aquí y ahora. Potencia el desarrollo de la atención plena, un valor que se ha [relacionado con la efectividad en los puestos directivos](#). En la *National Preparedness Leadership Initiative*, enseñamos que el primer paso hacia la excelencia directiva es el autoconocimiento. Los entornos profesionales generalmente no potencian la exploración de uno mismo; los árboles y las flores silvestres, sin embargo, sí que lo hacen.

Montar en kayak también puede ofrecer una experiencia similar — yo personalmente prefiero salir al mar, en donde todo cobra una mayor dimensión. Cualquiera que pase tiempo en alta mar, sobre todo en una embarcación sin motor, sabe que requiere que estés constantemente en sintonía con las dinámicas de tu entorno. Un cambio de la dirección del viento o una tormenta repentina pueden ponerte en peligro. Me ha tocado atravesar olas de metro y medio en kayak, y es una experiencia inenarrable. Resultó un poco abrumador en su momento, pero me alegro de haberlo vivido. Igual que cuando se acercaron ballenas enanas a mi kayak cuando navegaba por la Bahía de Fundy, en Canadá. Las empresas hacen que se perpetúen los deseos de control; pero la naturaleza consigue que te olvides de un plumazo de lo importante que eres. Es un recordatorio de lo pequeños que somos en la inmensidad del océano. Una

experiencia de este tipo contribuye a desarrollar la humildad y el respeto, características que te ayudarán también como líder.

Estas actividades vacacionales —y muchas otras— te pueden ayudar a olvidar el día a día, y a cultivar el sentido de la curiosidad y de la fascinación. Los líderes más eficaces a menudo son aquellos que nunca dejan de [hacerse preguntas](#) — sobre sí mismos, sobre la gente con la que trabajan, y sobre el mundo que le rodea. Aquellos que se quedan dentro de sus zonas de confort no desarrollan la agilidad y la capacidad de adaptación que les permite prosperar en las cambiantes circunstancias que caracterizan el entorno actual.

Además, irse de vacaciones a un sitio nuevo puede estimular tu [curiosidad](#). Cosas como pedir el desayuno en un idioma extranjero o manejarse en el transporte público, o encontrarte con una nueva concepción del arte y la arquitectura que no esperabas, pueden representar todo un desafío y propulsar tu imaginación. Si eres verdaderamente ambicioso, opta por aprender el idioma local antes o durante el viaje. Se ha demostrado que [mejora tu capacidad multitarea](#), limita las distracciones y te ayuda a identificar matices en la comunicación.

Seguramente ya estarás agotado con tanta información. Puede que lo único que quieras hacer sea tumbarte y relajarte en una playa solitaria. Esto también es beneficioso, sin duda. Sobre todo si te llevas contigo una novela con personajes interesantes. Leer literatura de ficción [impulsa la empatía](#), un componente fundamental de la inteligencia emocional. [Según un estudio desarrollado por INSEAD](#) y otras organizaciones, la elevada inteligencia emocional está altamente correlacionada con la eficacia directiva.

Las presiones del trabajo son constantes. Puede que creas que irte de vacaciones es como abandonar el barco o que temas perderte algo importante. La verdad es que como mejor se pone a prueba y se demuestra tu capacidad como gestor y como líder es marchándote de vacaciones. Si has establecido una dirección clara, has creado un sólido equipo y has marcado la estrategia y las tácticas adecuadas en tu organización, todo irá bien cuando estés fuera. Demostrarás confianza en tu equipo y les darás la oportunidad de mostrar lo buenos que son.

Así que activa el mensaje de “out of office” y desconecta del trabajo. Regresarás con energías y fuerzas renovadas y dispuesto a alcanzar cotas aún más altas.

Eric J. McNulty es el Director de investigación en el National Preparedness Leadership Initiative y escribe frecuentemente sobre liderazgo y resiliencia.