



TIEMPO DE DESCANSO ESTRATÉGICO

"LOS GRANDES LÍDERES ENTIENDEN QUE EL DESCANSO NO ES ENEMIGO DE LA PRODUCTIVIDAD."



Bobby Bogard

CONSTRUIR MÁRGENES

¡DESCANSAR ES UNA ABSOLUTA NECESIDAD PARA SER UN LÍDER EFECTIVO!

- Los tiempos estratégicos de descanso dan oportunidad de **refrescarte**.
- Cuando te desconectas se provee un tiempo de renovada **creatividad**.
- Los líderes deben de descansar para ser más **productivos**.

Piénsalo, el Dios de la creación trabajó seis días, pero en el séptimo **¡descansó!** Jesús refuerza esto cuando algunos fariseos lo retaron en **Marcos 2:27**, "El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo..." El **descansar** es un regalo.

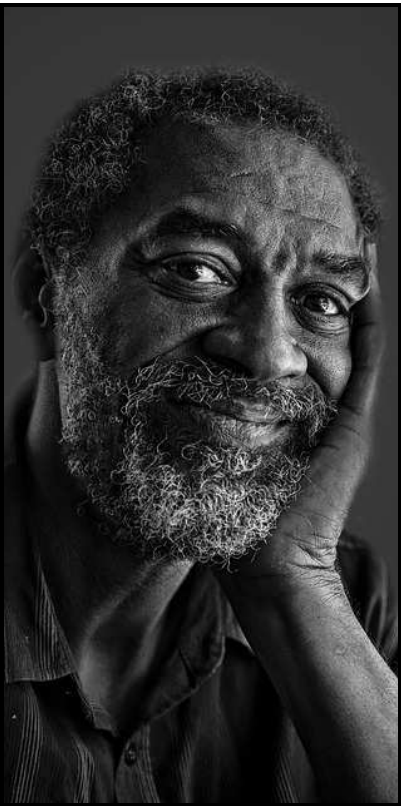
[SIN EMBARGO]

 **LOS LÍDERES TIENDEN IR AL MÁXIMO REN LUGAR DE CONSTRUIR RITMOS SANOS.**

- Algunos llevan un horario altamente estresante como si fuera una medalla de honor.
- Sus familias sufren porque no tiene un botón de apagado.
- El trabajo se convierte su identidad.

CONTINUACIÓN...

Estudios muestran que al final, los líderes que se niegan a descansar, se desempeñan a un nivel mucho menor en comparación con los que se **desconectan** regularmente. Aún Jesús de forma habitual se separaba del ritmo de la vida e iba a las montañas a reagruparse (**Mateo 14:23**).



UN RITMO SANO NO SUCEDE POR ACCIDENTE.

Se deben de considerar tres cosas cuando se construyen descansos en tu rutina de trabajo.

1. **Construye pausas semanales.** Un día donde estés libre para descansar. No es un día para cortar el jardín, hacer compras o llevar el carro al mecánico. Éste debe de ser un día donde te desconectas y te enfocas en reabastecerte.
2. **Algunas veces se deben de tomar varios días.** Estas temporadas pueden ser provocadas por severo estrés emocional cuando, como líder, eres susceptible al cansancio extremo. Los líderes requieren tiempo aparte para mantener su etamina física o para proteger su relación matrimonial.
3. **Algunas situaciones requieren más de un día libre.** Un líder sabio cambiará su perspectiva negativa del descanso, e incorporará un ritmo que es apropiado para ellos. No existe “lo correcto para todos” respecto a tomar tiempo libre, porque cada líder es único. Pero cuando llegue cualquiera que sea el patrón, es necesario que tengas un plan de implementación.

Continúa leyendo para encontrar las
7 CLAVES PARA LOS DESCANSOS EXITÓSOS

LA SOLUCIÓN > MENOS ES MÁS

Decidir y determinar escoger descanso y salud sobre ansiedad y los negocios; tomará coraje y convicción, pero si pones estas siete pasos en práctica, verás niveles más grandes de efectividad en tu vida y en la vida de a los que fuiste llamado a liderar.

RECUERDA MENOS ES MÁS.

7 CLAVES PARA LOS DESCANSOS EXITÓSOS

- 1 Decide qué tipo de descanso necesitas; **emocional, físico, espiritual, relacional**, o **mental**. Esto es importante ya que debe de haber un enfoque específico en estos tiempos de descanso.
- 2 Determina el lugar o el ambiente que se necesita para facilitar mejor el restablecerte. Puede ser la playa, la montaña, un centro de consejería o una cafetería.
- 3 Decide el cuándo y ponlo en el calendario; prográmalo. Asegúralo y comprométete a hacer lo necesario para hacerlo.
- 4 Determina si se necesitan recursos específicos. Los recursos pueden ser libros, equipo recreacional, consejeros, amigos, familia o dinero.
- 5 Decide cómo te vas a desconectar e implementa el plan. Esto puede incluir correos electrónicos, teléfonos, mensajes de texto, redes sociales y delegar responsabilidades.
- 6 Determina los parámetros para regresar. Esto permitirá tener completa desconexión hasta que sea tiempo de regresar. El plan puede incluir un co-líder o un asistente administrativo que priorice la carga de trabajo que se acumuló.
- 7 Determina en cuántos días se restablecerán los correos electrónicos, los mensajes de texto y las llamadas telefónicas. Un plan de regreso establece las expectativas de todos y provee las pautas necesarias para un descanso sano.

Y al final del día, el descanso es el propósito principal porque...

"LOS GRANDES LÍDERES ENTIENDEN QUE EL DESCANSO NO ES ENEMIGO DE LA PRODUCTIVIDAD."





GUÍA DE ESTUDIO DE LIDERAZGO



TIEMPO DE DESCANSO ESTRATÉGICO

"LOS GRANDES LÍDERES ENTIENDEN QUE EL DESCANSO NO ES ENEMIGO DE LA PRODUCTIVIDAD."



Bobby Bogard

CONSTRUIR MÁRGENES

¡DESCANSAR ES UNA ABSOLUTA NECESIDAD PARA SER UN LÍDER EFECTIVO!

- Los tiempos estratégicos de descanso dan oportunidad de _____ .
- Cuando te desconectas se provee un tiempo de renovada _____ .
- Los líderes deben de descansar para ser más _____ .

Piénsalo, el Dios de la creación trabajó seis días, pero en el séptimo _____ Jesús refuerza esto cuando algunos fariseos lo retaron en **Marcos 2:27**, "El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo..." El _____ es un regalo.

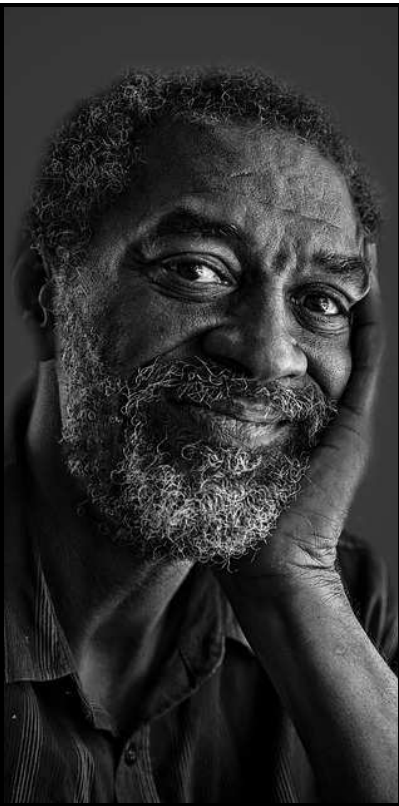
[SIN EMBARGO]

 **LOS LÍDERES TIENDEN IR AL _____ REN LUGAR DE CONSTRUIR _____ .**

- Algunos llevan un horario altamente estresante como si fuera una medalla de honor.
- Sus familias sufren porque no tiene un botón de apagado.
- El trabajo se convierte su identidad.

CONTINUACIÓN...

Estudios muestran que al final, los líderes que se niegan a descansar, se desempeñan a un nivel mucho menor en comparación con los que se _____ regularmente. Aún Jesús de forma habitual se separaba del ritmo de la vida e iba a las montañas a reagruparse (**Mateo 14:23**).



UN RITMO SANO NO SUCEDE POR ACCIDENTE.

Se deben de considerar tres cosas cuando se construyen descansos en tu rutina de trabajo.

- 1. Construye pausas semanales.** Un día donde estés libre para descansar. No es un día para cortar el jardín, hacer compras o llevar el carro al mecánico. Éste debe de ser un día donde te desconectas y te enfocas en reabastecerte.
- 2. Algunas veces se deben de tomar varios días.** Estas temporadas pueden ser provocadas por severo estrés emocional cuando, como líder, eres susceptible al cansancio extremo. Los líderes requieren tiempo aparte para mantener su etamina física o para proteger su relación matrimonial.
- 3. Algunas situaciones requieren más de un día libre.** Un líder sabio cambiará su perspectiva negativa del descanso, e incorporará un ritmo que es apropiado para ellos. No existe “lo correcto para todos” respecto a tomar tiempo libre, porque cada líder es único. Pero cuando llegue cualquiera que sea el patrón, es necesario que tengas un plan de implementación.

Continúa leyendo para encontrar las
7 CLAVES PARA LOS DESCANSOS EXITÓSOS

LA SOLUCIÓN > MENOS ES MÁS

Decidir y determinar escoger descanso y salud sobre ansiedad y los negocios; tomará coraje y convicción, pero si pones estas siete pasos en práctica, verás niveles más grandes de efectividad en tu vida y en la vida de a los que fuiste llamado a liderar.

RECUERDA _____ .

7 CLAVES PARA LOS DESCANSOS EXITÓSOS

- 1 Decide qué tipo de descanso necesitas; _____ , _____ , _____ , _____ , o _____ . Esto es importante ya que debe de haber un enfoque específico en estos tiempos de descanso.
- 2 Determina el lugar o el ambiente que se necesita para facilitar mejor el restablecerte. Puede ser la playa, la montaña, un centro de consejería o una cafetería.
- 3 Decide el cuándo y ponlo en el calendario; prográmalo. Asegúralo y comprométete a hacer lo necesario para hacerlo.
- 4 Determina si se necesitan recursos específicos. Los recursos pueden ser libros, equipo recreacional, consejeros, amigos, familia o dinero.
- 5 Decide cómo te vas a desconectar e implementa el plan. Esto puede incluir correos electrónicos, teléfonos, mensajes de texto, redes sociales y delegar responsabilidades.
- 6 Determina los parámetros para regresar. Esto permitirá tener completa desconexión hasta que sea tiempo de regresar. El plan puede incluir un co-líder o un asistente administrativo que priorice la carga de trabajo que se acumuló.
- 7 Determina en cuántos días se restablecerán los correos electrónicos, los mensajes de texto y las llamadas telefónicas. Un plan de regreso establece las expectativas de todos y provee las pautas necesarias para un descanso sano.

Y al final del día, el descanso es el propósito principal porque...

"LOS GRANDES LÍDERES ENTIENDEN QUE EL DESCANSO NO ES ENEMIGO DE LA PRODUCTIVIDAD."

