



### VIDA SANA

El *fitness* puede convertirse en una potente herramienta de crecimiento personal y bienestar físico y, sobre todo, emocional. En *Fitness emocional* (Ediciones B), Vanesa de Trujillo nos proporciona todo lo que necesitamos saber sobre un estilo de vida singular: una equilibrada combinación de alimentación sana, ejercicio físico y altas dosis de disciplina, confianza, motivación, autoestima...

### NOVELA POLICÍACA

Enrique Laso nos deslumbra con su primera incursión en el género policíaco con *Los crímenes azules* (Umbriel). Tras vender cientos de miles de copias con *El rumor de los muertos* y *Desde el infierno*, el extremeño regresa con una obra que tiene como punto de partida los cadáveres de dos chicas muy jóvenes, que son encontrados a orillas de un lago en un condado en el que sus habitantes guardan oscuros secretos y donde un novato agente del FBI investigará el caso.



**COMUNICADOR** Las revolucionarias tesis de este asesor americano, todo un gurú laboral, han visto la luz en prestigiosas revistas tales como 'Scientific American', el 'Atlantic Monthly', 'Wired' y 'American Scholar'

## ALEX SOO-JUNG-KIM PANG

AUTOR DE  
'DESCANSA'

# «El exceso de trabajo ha pasado de ser un riesgo de los ejecutivos y profesionales a una crisis global para la salud»

LAURA DIEZ / MADRID

Esta semana ha saltado la polémica en la Junta de Andalucía al revelarse que un curso de meditación sirve para justificar horas de teletrabajo de los funcionarios. Quién sabe si Alex Soo-Jung-Kim Pang, consultor de Silicon Valley, profesor visitante en Stanford y autor de *Descansa* (LID), tiene algo que ver...

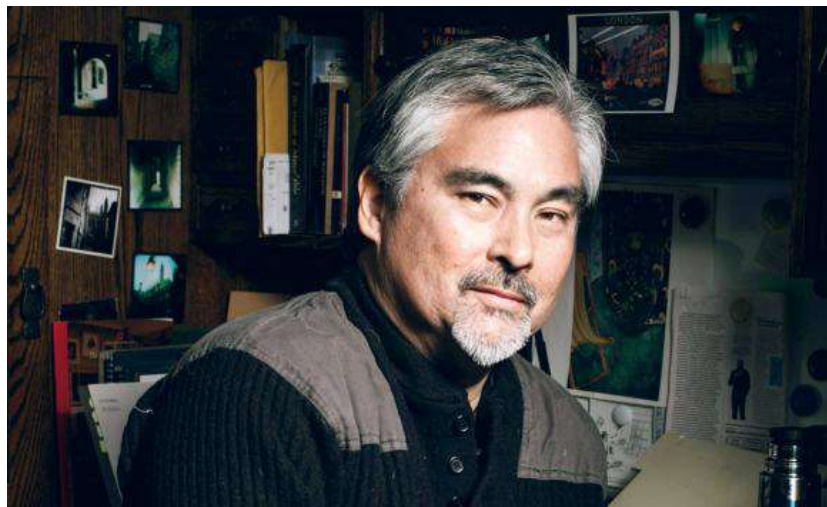
**¿El exceso de trabajo es ahora la nueva rutina?**

El exceso de trabajo ha pasado de ser un riesgo de los profesionales, emprendedores y ejecutivos a ser una crisis global para la salud. El ritmo de los negocios se está acelerando, las empresas exigen más horas, los *smartphones* nos permiten llevar la oficina con nosotros siempre y estar ocupado es ahora como una placa de honor. He dado conferencias sobre *Descansa* en Japón, el Reino Unido, Países Bajos y en EEUU y, en todos estos sitios, parece que la gente está obligada a trabajar más y a estar más ocupada.

**En su libro habla de producir más trabajando menos, ¿es posible? ¿Cuáles son las claves?**

Argumento que el descanso desempeña un papel momentáneo pero esencial en la vida de las personas más creativas y productivas de la Historia. Personalidades como Charles Darwin, Santiago Ramón y Cajal y Stephen King no trabajaban constantemente, sino que lo hacían durante cuatro o cinco horas al día realizando el resto del tiempo otras tareas que les permitían recuperarse del esfuerzo realizado y dar espacio a su creatividad subconsciente. Las últimas investigaciones explican que ciertos tipos de descanso, las rutinas de trabajo que alternan períodos de trabajo intenso con períodos de relajación, así como las siestas, impulsan la creatividad.

**¿Descanso y trabajo van de la mano o son aspectos independientes?** El trabajo y el descanso son compañeros. Cada uno sostiene al otro, a nivel diario y creativo.



## El descanso activo y atrayente de la mente impulsa de forma increíble la creatividad

**¿Cómo influye en la creatividad?**

Un descanso correcto puede estimular la creatividad proporcionando tiempo al subconsciente creativo, y dándole la oportunidad de trabajar en los problemas que el esfuerzo consciente ha ignorado.

**¿Cuál es la mentalidad de los gestores de equipos y directivos?**

La mayoría cree que tienen que trabajar el mayor número de horas posible al día y no reconocen el valor, a corto plazo o a largo plazo, de tener trabajadores descansados. No se dan cuenta de que es en estos períodos de descanso cuando surgen las mejores ideas; no son conscientes de

que establecer los límites entre el trabajo y la vida personal aumenta considerablemente la resiliencia y la productividad de los trabajadores; y, a menudo, desconocen los casos de empresas que han mejorado sus resultados acortando la jornada a seis horas cuatro días a la semana.

**¿Y cómo podemos cambiar esto?**

Reconocer que, como líder, la responsabilidad es obtener un buen trabajo de los empleados, así como apoyar sus carreras. Hay que entender que un siglo de investigaciones científicas ha demostrado que las fábricas, oficinas, hospitales y demás sitios dan buenos resultados a corto plazo pero sufren muchas pérdidas a largo plazo. Las personas y las organizaciones pueden conducir *en quinta* durante unas semanas pero, después, la productividad cae en picado. Una fábrica que ha trabajado a un ritmo tan intenso durante meses no puede ser más productiva que una que trabaje un número de horas normales. Los asalariados cansados y privados de sueño no pueden apreciar los errores y defectos pequeños

pero cruciales y optan por economizar recursos, no seguir las normas e incluso engañar. Si se reduce el exceso de trabajo también se evita el agotamiento, impulsar las tasas de retención y eliminar los costes de tener que despedir a alguien y contratar a gente nueva. Además, el descanso hace que te veas mejor. La gente que sabe lo que de verdad importa en el trabajo, que es «lo suficientemente vaga como para centrarse en lo que es crucial», como aseguró Bill Gates, se sienten menos agotados que los que no pueden priorizar.

**De acuerdo con tu teoría, ¿qué elementos son indispensables para obtener mayor productividad y creatividad a través del descanso?**

El descanso activo, atrayente y que te proporciona un descanso mental impulsa de manera increíble la creatividad. Además, el tiempo es fundamental: solo puedes tener ideas si has hecho primero tu trabajo, has analizado el problema y has ejercitado tu mente. El trabajo y el descanso van de la mano, pero el trabajo es lo primero!

### RECOMENDADOS

#### Voces paralelas

**Autor:** Lauri Volpi **Edit.:** Biblioteca Musical da sé **Páginas:** 317 **Precio:** 37,00 euros

Con prólogo de Aihwa Arreta, *Voces paralelas* recopila las características vocales y artísticas de gran parte de los cantantes que compartieron la vida artística de Giacomo Lauri Volpi: Callas, Puccini, Verdi...



#### Cien noches de Hero

**Autor:** Isabel Greenberg **Edit.:** Impedimenta **Páginas:** 224 **Precio:** 25 euros

Tras la *Enciclopedia de la Tierra Temprana*, llega una nueva y subversiva historia épica, un canto al poder de la imaginación de las mujeres, con traiciones y locura.



#### Solenoides

**Autor:** Mircea Cartarescu **Edit.:** Impedimenta **Páginas:** 800 **Precio:** 28 euros

Novela monumental en la que resuenan ecos de Pynchon, Borges, Swift y Kafka. Estamos ante el largo diario de un escritor frustrado que desgrana su infancia y su adolescencia en una Bucarest destruada.

