

LIDERATGE

XAVIER PIRLA*



Qui esmola la destal?

Quan Stephen Covey va popularitzar l'expressió *esmolar la destal* als anys 90 com un dels hàbits a seguir en el seu llibre *Els 7 hàbits de la gent alta-ment efectiva*, no gaire gent se'l va prendre seriosament, bàsicament perquè era més una declaració de bones intencions que una proposta científicament provada.

Covey es referia a cuidar la màquina de producció. És a dir, a entendre que el cos té uns límits que s'han de respectar per dos motius principals: el primer i més important, perquè pots emmalaltir i el segon, i tant o més pragmàtic que el primer, perquè la productivitat se'n veu afectada.

Avui en dia, està més de moda el concepte de *superhome*, quasi manllevat del llibre *Així parlà Zaratustra* de Nietzsche i no tant dels còmics de la DC Comics. És aquell emprenedor directiu *self-made man* (fet així mateix), que com en tantes pel·lícules de l'època daurada del somni americà dels 80 (*Wall Street*, *Cocktail* i tantes altres), enaltia el capitalisme i l'esforç al més pur estil calvinista anglosaxó: "No pain no gain" o la nostra versió de "Per lluir s'ha de patir". Només els que penquen molt tenen èxit. El superhome és aquell que treballa moltes hores i rendeix en totes, arriba tard a casa perquè després d'una jornada d'entre 9 i 12 hores, encara té esma d'anar al gimnàs o preparar-se per a la prope- ra maratón. El superhome és aquell que supedita la seva vida a l'èxit professional o simplement a sobreviure i tirar endavant. És clar, molts d'aquests homes i dones, a més a més, tenen vida familiar. Fer l'esmorzar, nens a l'escola, sopars, dutxes i el que s'ho pren més seriosament, fins i tot, temps per estar amb ells. Alguns, els més agosarats, tenen temps d'empassar-se un o dos capítols de la seva sèrie preferida i de cruspir-se el pa amb tomàquet i pernil mentrestant.

Quin és el gran damnificat d'això? Bé, la vida familiar

segur, però per sobre de tot les hores de son. Com que no "ens hi cap tot", el que fem és tallar les hores de son i sacrificar el descans.

La realitat del *superhome* és que viu de cafès carregats de sucre tot el dia perquè dorm una mitjana de 6 hores i mai se'n va a dormir abans de les 11 (basats en estudis realitzats pel CIS). El que no sap és els efectes que té sobre el seu cos i ment.

La ciència ja ha demostrat que dormir menys de 7 hores al dia ens fa més irascibles, menys llestos, menys productius, disminueix la capacitat de gestionar l'estrès, augmenta el risc de malalties cardiovasculars i redueix la qualitat de la nostra vida sexual.

Ja és hora que volem ser més eficients i treballar més, descansem més. Però no es tracta d'anar a dormir i prou. Cal ser sistemàtic i parametritzar. Avui en dia hi ha aplicacions com *Sleep Cycle* que no només registren com dorms sinó que et desperten en el millor moment. D'aquesta manera, es pot veure quins hàbits funcionen millor pel descans de cadascú i no només això, sinó que es poden millorar. Algunes de les bones pràctiques generalment senzilles d'implementar però que milloren radicalment la qualitat del son i per tant el teu rendiment són: sopar de dues a tres hores abans d'anar a dormir, limitar l'ús del telèfon mòbil a la nit i tenir un filtre de llum blava (s'aconsegueix amb una aplicació tipus *Twilight*), ja que no permet l'activació de la melatonina, reduir i fins i tot eliminar la TV una hora abans d'anar a dormir, no fer esport al vespre (genera cortisol que ens manté desperts), fer meditació o, si més no, llegir una mica amb un llum de baixa temperatura (avui en dia venen bombetes de LED que s'ajusten al color que vulguis). I per descomptat, deixar-se de superhomes o dones i descansar un mínim de 7 hores amb qualitat. Avui en dia *esmolar la destal* ja té una eficàcia científicament provada.

(*) MASTER TRAINER INTERNACIONAL DE PNL ACREDITAT PER LA NLP SOCIETY. SOCI DIRECTOR DE TALENT INSTITUT. LECTURER, SPEAKER I CONSULTOR D'INGENIO, LEADERSHIP SCHOOL.

CFC - UNIVERSIDAD DE LLEIDA

PROGRAMAS de DESARROLLO DIRECTIVO y del LIDERAZGO
"Formación para directivos líderes"

www.ingenioschool.com



MERCADOS BALANCE

El Ibex vive su peor semana desde la caída por el Brexit

Arrastrada por los malos resultados en Wall Street || El índice madrileño está en mínimos desde finales de febrero de 2017



Wall Street, en la imagen, ha cerrado con su peor resultado semanal en dos años.

AGENCIAS

MADRID | El Ibex 35 cerró la sesión de este viernes con un retroceso del 1,2%, lo que ha situado al selectivo en 9.640 puntos después de acumular un descenso semanal del 5,6%, el mayor desde la semana del Brexit (-6,87%) tras la corrección experimentada por Wall Street. El selectivo madrileño registró descensos superiores al 1% en cuatro de las cinco sesiones de la semana -en dos de ellas incluso al 2%-, por lo que ha perdido más de 570 puntos en la semana y se sitúa en mínimos de finales de febrero de 2017.

En este sentido, el ministro de Economía, Luis de Guindos, candidato a la vicepresidencia del Banco Central Europeo (BCE), explicó el lunes que la

EL DATO

-5,6
POR CIENTO

El Ibex 35 ha cerrado la semana por debajo de los 9.700 puntos

corrección de los mercados podría atribuirse a la valoración "excesiva" de determinados activos en Estados Unidos. En esta línea, se pronuncia el analista de XTB Joaquín Robles, quien considera que los inversores están recogiendo beneficios ante la sensación de sobrevaloración de las acciones norteamericanas. "El Ibex 35

se ha visto contagiado y no ha podido frenar esta oleada de ventas, que no se corresponde con la evolución de las empresas que lo componen", agrega Robles.

El resto de plazas bursátiles del 'Viejo Continente' también ha sufrido esta semana fuertes caídas y en los mercados de deuda, la rentabilidad exigida a los bonos españoles a diez años se situaba en el 1,48%, con la prima de riesgo en el entorno de los 73 puntos básicos, mientras que el euro cotizaba a la baja frente al dólar y se intercambiaba por 1,2237 'billetes verdes', desde los 1,2262 dólares de la apertura.

Entretanto el barril de Brent, por su parte, caía más de un 2% y se situaba en torno a 63,47 dólares.

LABORAL EMPLEO

Acuerdo en Bankia para hasta 2.000 salidas voluntarias de empleados

MADRID | Bankia y los sindicatos han logrado un acuerdo del Expediente de Regulación de Empleo (ERE), que aplicará la entidad en el marco de su integración con Banco Mare Nostrum (BMN) y que contempla finalmente un máximo de 2.000 salidas voluntarias, según fuentes sindicales. De estas 2.000 bajas previstas, 1.587 son amortizaciones de puestos de trabajo, 198 suspensiones de la relación laboral (excendencias

anteriores mayoritariamente) y 215 salidas voluntarias adicionales que la empresa podrá conceder.

El ERE contempla, entre otros aspectos pactados con los sindicatos, prejubilaciones a partir de los 55 años -54 años en Andalucía, Murcia, Alicante y Baleares- con el 63% del salario bruto, frente al 60% planteado anteriormente, y una prima por edad. Los trabajadores de entre 55 y 57 años

tendrán una prima de 6.500 euros, los de 58 años, de 5.200 euros, los de 59 años, de 4.000 euros y los de 60 años, de 1.000 euros, mientras que los de 54 no tendrán prima. La indemnización se percibirá en renta, desde la fecha de salida hasta los 61 años, para los de 54 años (en territorios excedentarios) y para los de 55 años, hasta los 62 años para los de 56 años y hasta los 63 años para los de 57 y más.