



La energía como nueva ventaja: **un viaje hacia el liderazgo pleno**

Ricardo Sunderland, autor del libro 'The Energy Advantage: How to Go from Managing Your Time to Mastering Your Energy', ofreció un espacio en la Convención Internacional de Seguros para reflexionar sobre una pregunta que rara vez nos hacemos en entornos corporativos: ¿de dónde proviene realmente nuestra energía para liderar, crear y vivir con plenitud?

Andrea Liliana Díaz Bautista

Directora de la Cámara de SOAT de Fasecolda

Paola Andrea Torres Armenta

Directora de la Cámara de Seguro Agropecuario de Fasecolda

En este evento, con una agenda académica enfocada en los grandes temas del sector asegurador, el auditorio, con presencia de ejecutivos, profesionales y líderes de la industria, se sumergió en un recordatorio de humanidad. No se presentaron gráficos ni estimaciones de riesgo; en cambio, hubo silencios, introspección y una invitación poderosa: dejar de gestionar el tiempo para comenzar a dominar la energía.

Un nuevo paradigma: del reloj al propósito

Durante décadas, la gestión del tiempo ha sido vista como el secreto de la eficacia. Se nos enseña a planificar cada minuto, a aprovechar cada hora, a medir el valor del día por la cantidad de tareas realizadas. Pero Sunderland desafía ese paradigma. En su libro, propone algo tan simple como revolucionario: no es el tiempo lo que define nuestra productividad, sino la energía con la que lo manejemos.

«El tiempo es limitado, todos tenemos las mismas 24 horas, pero la energía es renovable, expansiva y depende de cómo la cultivamos». La frase resonó profundamente porque en un mundo obsesionado con la velocidad su propuesta suena casi contracultural: para rendir mejor, hay que parar.

Su mensaje parte de una observación que ha recogido tras más de quince años acompañando a líderes y organizaciones globales: muchos ejecutivos son altamente competentes, pero emocionalmente agotados; alcanzan resultados admirables, pero pagan el precio en bienestar y salud. Sunderland lo llama la *paradoja del éxito moderno*: triunfamos hacia afuera, pero nos vaciamos por dentro.

Los tipos de energía: el nuevo mapa del bienestar

Ricardo Sunderland desarrolla una visión integral de la energía, compuesta por cuatro grandes dimensiones

que interactúan entre sí y que deben mantenerse en equilibrio para lograr un desempeño sostenible:

1. **Energía física:** es la base del bienestar. Se refiere al descanso, la alimentación, el movimiento y la conexión con el cuerpo; cuando este se debilita, todo lo demás se resiente.
2. **Energía mental:** está relacionada con la claridad, la atención, el enfoque y la capacidad de discernir entre lo importante y lo urgente.
3. **Energía emocional:** se manifiesta en la capacidad de sentir, de relacionarse con empatía, de expresar vulnerabilidad y construir vínculos genuinos.
4. **Energía espiritual:** representa el sentido profundo de propósito, los valores que guían las decisiones y la sensación de estar contribuyendo a algo más grande que uno mismo.

Explica que estas energías no son compartimentos aislados, sino un ecosistema interdependiente. Si una se agota, las demás comienzan a deteriorarse. Por ejemplo, una persona físicamente cansada tiene menos claridad mental y baja estabilidad emocional; alguien desconectado de su propósito pierde motivación, incluso en medio del éxito.

Los bloqueadores de energía

El autor invita a reflexionar sobre los bloqueos que impiden que la energía fluya. Los más comunes son:

- Las creencias limitantes, esas ideas que repetimos sin cuestionar: «debo poder con todo», «no puedo mostrar debilidad», «descansar es perder el tiempo».
- El miedo al fracaso o al juicio, que nos obliga a mantener máscaras y a gastar energía en sostener una imagen de perfección.
- La falta de propósito, cuando vivimos en automático, sin preguntarnos si lo que hacemos tiene sentido.
- Los entornos tóxicos o inseguros, en los que no

hay confianza ni autenticidad, y donde la energía emocional se drena día tras día.

Cada uno de estos bloqueadores actúa como una fuga invisible que nos desgasta sin que nos demos cuenta. Reconocerlos es el primer paso para recuperar vitalidad y equilibrio.

La vulnerabilidad como motor del liderazgo auténtico

Sunderland habla del poder de la vulnerabilidad. En la cultura empresarial, el liderazgo suele asociarse con fortaleza, control y certeza, pero esa visión rígida es una trampa: «Cada máscara que sostenemos nos roba energía», afirmó.

➡ El tiempo es limitado, todos tenemos las mismas 24 horas, pero la energía es renovable, expansiva y depende de cómo la cultivamos»

La vulnerabilidad no es debilidad, es la capacidad de mostrarse auténtico, de reconocer límites, de conectar desde la humanidad. Los líderes que se permiten ser genuinos crean entornos de confianza, inspiran colaboración y promueven la innovación. En cambio, quienes se aferran a la armadura del control generan distancia, miedo y agotamiento para ellos y sus equipos.

El autor insiste en algo que a menudo se olvida: el cuerpo nunca miente. El cansancio, la tensión, la falta de sueño o la irritabilidad son señales de desequilibrio energético. «No podemos liderar bien si estamos desconectados de nuestro cuerpo, él es la primera fuente de información sobre nuestro estado interno».

En su libro *The Energy Advantage* dedica capítulos completos a explicar cómo el cuidado físico —el sueño, la nutrición, el movimiento y la respiración consciente— actúa como el primer pilar de la energía sostenible. No se trata de una visión superficial del bienestar, sino de entender que el cuerpo es el vehículo del propósito: si se deteriora, todo lo demás se tambalea.

Otro concepto clave es el de la energía mental. Vivimos en una era de distracción constante, en la cual la mente se fragmenta entre pantallas, notificaciones y multitareas. Ese «ruido mental», consume una enorme cantidad de energía sin generar valor.

La recomendación: reducir la sobrecarga informativa y cultivar la atención consciente; propone lo que llama una *dieta informativa*: filtrar lo que se consume, dedicar tiempo a la reflexión y establecer momentos sin estímulos tecnológicos.

La invitación es a establecer tres prioridades esenciales por día. «Si logras esas tres cosas, tu jornada habrá tenido sentido, el resto es accesorio. Con esta práctica la mente se libera del estrés del exceso y recupera la sensación de logro real».

El propósito: el cargador universal de la energía

El corazón de *The Energy Advantage* es el propósito, que no es un ideal lejano, sino la fuerza que alimenta todas las demás formas de energía. Para Sunderland, «cuando lo que haces está alineado con lo que eres, la energía fluye de manera natural; cuando no, el desgaste aparece, aunque duermas bien o te alimentes correctamente».

Vivir con propósito significa actuar con coherencia entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace. Significa tener claro para qué te levantas cada mañana, más allá de las tareas o las metas. En un mundo que valora los resultados tangibles, el propósito se convierte en el punto de anclaje interno que evita el vacío.

Durante la charla, el autor compartió historias de personas que, al reconectarse con su propósito, transformaron su desempeño y bienestar. Algunos cambiaron de carrera; otros, simplemente modificaron su actitud. «El propósito no siempre exige un gran giro, a veces basta con recordar por qué empezaste».

La energía como ventaja competitiva humana

El concepto de «ventaja energética» que da nombre al libro no solo alude al bienestar personal, sino también al impacto organizacional. Según Sunderland, las empresas que promueven culturas energéticamente sostenibles — basadas en el cuidado, la autenticidad y la claridad— tienen equipos más comprometidos, innovadores y resilientes.

«El futuro del liderazgo no está en la eficiencia, sino en la energía humana. Las organizaciones que entienden esto son las que realmente prosperarán», afirmó.

Esta visión conecta directamente con una tendencia creciente en el mundo corporativo: el paso de la gestión del rendimiento a la gestión del bienestar. Ya no se trata solo de alcanzar metas, sino de hacerlo sin sacrificar la salud mental, la motivación o la coherencia interna.

Un cierre para respirar

La presentación concluyó con un gesto simbólico. Sunderland invitó a todos a quedarse en silencio, respirar y simplemente *sentir*. No hubo diapositivas finales ni frases rimbombantes, solo una invitación a reconocer la propia energía, a agradecerla y a cuidarla.

Fue un cierre inesperado para el evento anual más importante de la industria aseguradora, pero profundamente necesario; muchos asistentes comentaron después que se sintieron reconectados consigo mismos, con un tipo de bienestar que no proviene del logro, sino de la presencia.

Más que un libro, una guía para la vida moderna

The *Energy Advantage* trasciende el ámbito empresarial. Es un llamado a repensar la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. Nos recuerda que el éxito no tiene sentido si se construye sobre el agotamiento y que el verdadero poder está en vivir con energía consciente, no con prisa.

➔ El futuro del liderazgo no está en la eficiencia, sino en la energía humana.

En tiempos en los que el agotamiento profesional es epidemia, el mensaje de Ricardo Sunderland suena más vigente que nunca: «Dominar tu energía no es un lujo, es una responsabilidad porque solo cuando estás lleno de energía puedes liderar, crear, amar y vivir con propósito».

La energía, entendida como la fuerza vital que sostiene cada dimensión del ser, se convierte así en la nueva ventaja competitiva: una que no se mide en números, sino en coherencia, vitalidad y sentido.

Y tal vez por eso, aquella presentación no fue solo una pausa en medio de una convención, fue una experiencia de transformación, un recordatorio colectivo de que antes de seguir corriendo, vale la pena detenerse... y respirar. 



Consulte las memorias en video de la Convención Internacional de Seguros 2025 en nuestro canal de Youtube.

Escanee este código QR.