

7

PREGUNTAS VIDEO 1



EL DESCANSO

1. ¿Por qué cree que Dios creó el descanso para nosotros como seres humanos? El descanso es una de las primeras cosas que Dios nos modela en la Escritura: Él descansó el séptimo día. ¿Qué cree que dice esto sobre el **corazón de Dios** hacia nosotros? ¿Por qué cree que Él diseñó el descanso como parte de nuestro **ritmo**, y cómo ve el descanso como un regalo en lugar de una debilidad?

2. ¿Qué tan bien descansa usted personalmente, y qué límites o hábitos ha establecido para proteger su tiempo de descanso?

En el ajetreo del liderazgo, el trabajo y la vida, a muchos nos cuesta “desconectarnos” de verdad. ¿Qué tan **intencional** es usted al hacerse tiempo para descansar? ¿Qué cosas **prácticas** hace para asegurarse de no estar funcionando constantemente “con el tanque vacío”?

3. ¿Cuáles son algunas de las cosas comunes que le roban el descanso y cómo lidia con ellas?

Ya sean las notificaciones constantes, el exceso de compromisos, el estrés mental o incluso la culpa por descansar, hay muchas cosas que pueden robarnos el descanso. ¿Cuáles son algunos de estos “**ladrones del descanso**” en su vida y cómo establece **límites** para evitar que tomen el control?



4. ¿Por qué cree que el descanso es especialmente importante en un entorno de alta exigencia como la educación o el liderazgo?

Los maestros y líderes cargan con mucho: emocional, mental y espiritualmente. ¿Por qué cree que el descanso es **vital** para las personas en estos roles? ¿De qué manera el descanso puede hacernos más efectivos, más presentes y más inspirados en nuestro llamado?

5. Como rector (o director) o líder, ¿cómo modela y fomenta el descanso saludable para su equipo?

Una cosa es descansar personalmente, pero otra es crear una cultura de descanso en su lugar de trabajo. Como líder, ¿cómo hace del descanso un **valor** en su equipo? ¿Cómo ayuda a su personal a sentir que tiene permiso para bajar el ritmo, recargar energías y priorizar su bienestar?