
EL PESO DEL LIDERAZGO

♦ RESUMEN ♦

El ensayo sostiene que el liderazgo comienza por el autoliderazgo, lo cual implica disciplina, coherencia y cuidado personal. Se plantea la incómoda pero necesaria pregunta: ¿puede un líder ser obeso? Argumenta que la obesidad, cuando no se debe a causas médicas, puede reflejar falta de autocontrol y afectar la credibilidad del líder, especialmente en un mundo donde la imagen proyectada influye en la confianza. Aunque reconoce excepciones históricas, el texto defiende que un cuerpo saludable es símbolo de integridad personal. La tesis central es que un verdadero líder no necesita un cuerpo perfecto, pero sí disciplinado, porque el cuerpo comunica más que las palabras. Un líder que no se lidera a sí mismo, pierde autoridad antes de hablar.

Palabras clave: Liderazgo, coherencia, disciplina.

THE WEIGHT OF LEADERSHIP

♦ ABSTRACT ♦

The essay argues that leadership starts with self-leadership, which involves discipline, coherence, and personal care. It poses the uncomfortable but necessary question: Can a leader be obese? It claims that obesity, when not due to medical causes, may signal a lack of self-control and undermine credibility, especially in a world where image influences trust. Although historical exceptions exist, the essay maintains that a healthy body reflects personal integrity. The central thesis is that a true leader doesn't need a perfect body but must have a disciplined one because the body speaks louder than words. A leader who cannot lead himself loses authority before speaking.

Keywords: Leadership, coherence, discipline.



CÉSAR MENESES ROJAS

Capitán de fragata IM

Magíster en Ciencias Navales y Marítimas (A.G.N.)

(cmenesesr@me.com)

Viña del Mar, Chile.

¿Puede alguien que no se gobierna a sí mismo aspirar a gobernar a otros? En una época donde la imagen se diluye tras discursos de inclusión, el liderazgo exige algo más que habilidades estratégicas: exige coherencia. Un líder no es solo un tomador de decisiones, es un modelo de vida. Por eso, surge una pregunta incómoda, políticamente incorrecta pero necesaria: ¿puede un líder ser obeso? No se trata de hacer apología a la perfección física, sino de reconocer que el cuerpo es una extensión del carácter. La obesidad, lejos de ser solo una condición médica o estética, puede revelar hábitos, niveles de disciplina y formas de autogestión que impactan directamente en la credibilidad y eficacia de quien lidera. Este ensayo, si bien defiende la idea que *un verdadero líder no puede ser obeso*, porque el liderazgo comienza por el cuerpo que lo encarna, busca provocar una reflexión de este tema.

Liderar comienza por uno mismo. La base del liderazgo efectivo es el autoliderazgo, esa capacidad de establecer límites internos, construir hábitos saludables y sostener una vida coherente entre el decir y el hacer (Goleman, 1995). En ese marco, la obesidad puede interpretarse como una señal visible de falta de control sobre aspectos esenciales de la vida cotidiana: alimentación, ejercicio, descanso y salud emocional.

Aristóteles afirmaba que *"somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito"* (Ética a Nicómaco, s.f.). En este sentido, la figura del líder obeso entra en conflicto con el principio de ejemplaridad: ¿cómo puede pedir excelencia si no la practica? La disciplina no es una cualidad opcional; es una exigencia inherente al rol de liderazgo.

Además, la salud física y la salud mental están íntimamente conectadas. El ejercicio regular mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés y potencia la claridad mental (Ratey, 2008). ¿Puede un líder verdaderamente estar al mando si vive atrapado en una espiral de agotamiento, inflamación o dependencia emocional con la comida? El cuerpo se convierte entonces en una metáfora del liderazgo: si no hay control interno, no puede haber dirección externa.

"El que domina a otros es fuerte; el que se domina a sí mismo es poderoso."

Lao-Tsé

Aunque muchos lo nieguen, el liderazgo también es percepción. Vivimos en un mundo visual, simbólico, donde la primera impresión condiciona la confianza. En ese plano, el cuerpo del líder comunica. Y la obesidad, en muchas culturas, se asocia, con o sin justicia, a falta de autocuidado, pereza o debilidad (Judge & Cable, 2011).

En entornos corporativos, políticos o militares, un líder es la cara visible de un proyecto, una visión o una institución. ¿Qué ocurre cuando esa imagen proyecta desorden o exceso? La respuesta es simple: la confianza se erosiona. No se trata de gordofobia ni de discriminación, sino de una lógica simbólica: el que representa debe reflejar aquello que quiere imponer.

Además, un líder obeso puede enviar un mensaje contradictorio a su equipo: "sé disciplinado, pero no esperes que yo lo sea". En especial para las nuevas generaciones, donde el liderazgo se basa más en la autenticidad que en la autoridad, la coherencia entre el discurso y la práctica es fundamental (Sinek, 2009). Y el cuerpo habla más fuerte que cualquier palabra.

Sin embargo, es cierto que la historia ofrece ejemplos de líderes influyentes que no cumplían con estándares físicos ejemplares: Winston Churchill, Steve Ballmer o incluso figuras religiosas. No obstante, muchos de estos casos corresponden a contextos donde el líder estaba más protegido del escrutinio visual constante que impone hoy la cultura digital.

Además, estos casos son la excepción, no la norma. En el mundo actual, donde el liderazgo se ejerce en redes, medios y foros públicos, la imagen es inseparable

del mensaje. La apariencia no define la inteligencia ni la moral, pero sí condiciona el impacto. Y la obesidad, cuando no está asociada a condiciones médicas específicas, suele ser percibida como un síntoma de desconexión entre el saber y el hacer.

Otro punto a considerar es que nadie duda que el liderazgo debe ser inclusivo. La diversidad en sus múltiples formas (género, etnia, orientación sexual, neurodivergencia) enriquece el liderazgo. Pero aceptar la diversidad no es lo mismo que romantizar la falta de autocuidado. La obesidad no es una identidad, es una condición. Y cuando no es consecuencia de factores clínicos complejos, es el resultado de decisiones sostenidas en el tiempo (Brownell & Puhl, 2003).

Es importante aclarar que este argumento no pretende en ningún caso responsabilizar ni juzgar a quienes enfrentan condiciones médicas, metabólicas, endocrinas o genéticas que dificultan el control del peso corporal. La ciencia demuestra que muchas personas cargan con diagnósticos como hipotiroidismo, resistencia a la insulina, síndromes hormonales o predisposiciones hereditarias que hacen mucho más complejo mantener un peso saludable, aun con disciplina y constancia (WHO, 2020). En estos casos, el sobrepeso u obesidad no son reflejo de la falta de carácter, sino de una lucha real y constante contra factores biológicos fuera de su control. Este ensayo se centra en los contextos donde el sobrepeso no tiene esa explicación clínica, pues ahí sí entra en juego la disciplina personal como expresión visible del autoliderazgo.

El argumento inclusivo cae cuando olvida que el liderazgo es, por definición, un rol

exigente. No se trata de excluir a personas por su tamaño, sino de afirmar que el modelo de liderazgo más sólido es el que se construye desde la integridad personal, y eso incluye el cuerpo.

Es importante transparentar que un líder no necesita un cuerpo perfecto, pero sí necesita un cuerpo funcional, ágil, sano y disciplinado. La salud física no garantiza el liderazgo, pero su ausencia crónica lo debilita. No es una cuestión estética, es una cuestión de energía, resistencia, credibilidad (Drucker, 2005).

John C. Maxwell lo resume así: *"Un líder es alguien que conoce el camino, anda el camino y muestra el camino"* (Maxwell, 1998). Si ese camino no incluye el cuidado personal, la coherencia se rompe. Y sin coherencia, el liderazgo se convierte en una farsa.

Finalmente, se puede concluir que liderar es mucho más que dirigir reuniones o inspirar discursos; es encarnar, con cada gesto y hábito, la disciplina que se exige a los demás. La obesidad no anula la inteligencia ni borra el talento, pero sí plantea una pregunta incómoda sobre la capacidad de autogestión, ejemplo y coherencia de quien pretende ser seguido. En un mundo que busca referentes auténticos, el cuerpo no miente. Si un líder no puede manejar su salud, ¿cómo manejará una crisis? Si no se cuida a sí mismo, ¿cómo cuidará a su equipo? El liderazgo no se pesa en kilos, pero sí se mide en hábitos. Y en esa balanza, el exceso no es solo corporal, es simbólico. Un líder que no se lidera pierde autoridad antes de hablar. Por eso, afirmar que *un verdadero líder no puede ser obeso* no es un juicio estético, es una declaración de principios.

LISTA DE REFERENCIAS

1. Aristóteles. (s.f.). *Ética a Nicómaco*.
2. Brownell, K. D., & Puhl, R. (2003). *Weight bias: Nature, consequences, and remedies*. Guilford Press.
3. Drucker, P. F. (2005). *Managing oneself*. Harvard Business Review.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
5. Judge, T. A., & Cable, D. M. (2011). *When It Comes to Pay, Do the Thin Win? The Effect of Weight on Pay for Men and Women*. *Journal of Applied Psychology*, 96(1), 95-112.
6. Maxwell, J. C. (1998). *The 21 Irrefutable Laws of Leadership*. Thomas Nelson.
7. Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark.
8. Sinek, S. (2009). *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action*. Portfolio.
9. WHO (2020). *Obesity and overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>