

4 claves para emprender sin desgaste y con productividad



El empresario mexicano Simón Cohen plantea una idea clara: trabajar más no garantiza mejores resultados; trabajar con bienestar, sí

17/03/2026

Antonio Tovar & Kevin Chaires

En el mundo del emprendimiento, donde el éxito suele medirse en horas trabajadas, crecimiento acelerado y sacrificios personales, **Simón Cohen** propone una visión distinta: **no necesitas sufrir para lograr resultados extraordinarios.**

Desde el escenario de [incMTY 2026](#), el empresario y fundador de **Henco Global** e inversionista en *Shark Tank México*, compartió en su conferencia *Claves para mejorar la productividad*, una serie de aprendizajes sobre **liderazgo, cultura organizacional y desempeño.**

Su planteamiento parte de una premisa clara: **el alto rendimiento no depende del agotamiento**, sino de la claridad, el equilibrio y la forma en que se construyen las organizaciones.

Y no es una teoría. Es una forma de trabajar y de vivir que él mismo tuvo que aprender a la fuerza.

Simón Cohen comparte en incMTY 2026 su filosofía High Performance Happy People: el modelo de productividad sostenible Foto: Antonio Tovar



1. Alto rendimiento sin sufrimiento: nueva mentalidad para emprendedores

Una de las ideas más arraigadas en el mundo del emprendimiento dice que **trabajar más horas genera mejores resultados.**

Para muchos fundadores de negocios, el **esfuerzo extremo** se ha convertido en sinónimo de compromiso.

Sin embargo, **Simón Cohen** explica que este enfoque genera **desgaste, malas decisiones y pérdida de enfoque estratégico.**

Y propone un cambio de mentalidad: **el alto rendimiento no está ligado al sufrimiento, sino a la forma en que se trabaja.**

“Las empresas no son lugares para sufrir. Aquí se puede venir a pasarla bien y al mismo tiempo ser los mejores en lo que hacen”.

Desde su experiencia como atleta de alto rendimiento, explica que **la disciplina sigue siendo fundamental**, pero debe estar **acompañada de bienestar para ser sostenible en el tiempo**.

“Somos atletas corporativos y el alto rendimiento corporativo no nace de la nada, es de entrenar, de trabajar, de visualizarte”.

“La vida es demasiado corta para ser feliz solo los fines de semana”. - Simón Cohen

2.Productividad: ¿por qué descansar también es estrategia?

Otro de los errores que comenta el empresario, y que es común en el **ecosistema emprendedor**, es **confundir productividad con saturación de agenda**.

Cohen plantea que **la verdadera productividad** no proviene del agotamiento, sino de **la claridad mental**, la toma de decisiones y la capacidad de ejecución sostenida.

“¿Por qué no podemos llegar bien descansados, bien respirados, bien comidos, bien meditados, bien visualizados?”

De acuerdo con el empresario y también autor, **el descanso no es tiempo perdido, es preparación para rendir mejor**.

Ignorar esta dimensión tiene consecuencias directas en el negocio: *“el sufrimiento te trae dolor, esa enfermedad te trae baja productividad”.*



Simón Cohen, EXATEC y fundador de Henco Global, comparte en incMTY 2026 su visión sobre liderazgo, productividad y bienestar en los negocios.
Foto: Kevin Chaires

3. Liderazgo: servir en lugar de mandar

En el crecimiento de cualquier *startup* o empresa, **el liderazgo es un factor crítico**, pero Simón Cohen advierte que muchas organizaciones siguen operando bajo **modelos jerárquicos** que **limitan el potencial del equipo**.

“Un líder es aquella persona que saca la mejor versión de los demás y esa inspiración perdura en su ausencia”.

De acuerdo con Cohen, **liderar no es controlar** ni centralizar decisiones, sino **crear condiciones para que otros crezcan**, para lo que propone el **liderazgo invertido**.

Un modelo donde se invierte la jerarquía tradicional. Los líderes y directivos deben dedicarse a "*servir*" a quienes realmente "*meten los goles*", los empleados de primera línea que interactúan con clientes y proveedores.

Además propone **crear equipos diversos**. Para él, es fundamental rodearse y contratar personas que sean mejores que uno mismo, que desafíen y enseñen, para crecer colectivamente y trascender como sociedad.

“Un líder es aquella persona que saca la mejor versión de los demás y esa inspiración perdura en su ausencia”.-Simón Cohen.

4.High Performance Happy People: el modelo de productividad sostenible

De acuerdo con estos consejos, Simón Cohen ha creado una filosofía que integra **alto rendimiento con bienestar**, clave para emprendedores que buscan crecer sin quemarse en el proceso.

Este enfoque se basa en cuatro pilares:

- **Wellness (Bienestar Físico):** estar bien físicamente es crucial para el rendimiento. Incluye comer bien, dormir bien y hacer ejercicio.
- **Mindfulness (Bienestar Mental):** estar tranquilo y enfocado y también en un estado de gratitud. *"No toda gente que es feliz es agradecida, pero sí toda la gente que es agradecida es feliz"*.
- **Happiness (Felicidad Laboral y Personal):** se debe disfrutar el trabajo; si no se es feliz, se debe buscar otro empleo. *"La vida es demasiado corta para ser feliz solo los fines de semana"*. *"Ayudar a los demás también es una fuente de verdadera felicidad"*.
- **Ataraxia (Vivir el Presente):** la ausencia de miedo. El pasado causa depresión, el futuro genera ansiedad. Es fundamental vivir el "hoy y ahora".

“La felicidad es la nueva riqueza, la paz interior es el nuevo éxito, la salud es el nuevo patrimonio”, el empresario mexicano, EXATEC, fundador y presidente de Henco Global, e inversionista en *Shark Tank México*.

Es autor del libro *Pleno*, donde promueve un modelo de liderazgo basado en bienestar, propósito y alto rendimiento.

Antes de su carrera empresarial, fue nadador de alto rendimiento, experiencia que marcó su visión sobre la disciplina y la resiliencia.

Estudiantes y emprendedores escuchan la conferencia de Simón Cohen sobre liderazgo, productividad y bienestar durante incMTY 2026. / Foto: Kevin Chaires



Acerca de incMTY 2026

incMTY es el festival de emprendimiento del [Tecnológico de Monterrey](#) que en 2026 celebra su décima tercera edición **del 17 al 20 de marzo**.

A lo largo de cuatro días, el **Tec campus Monterrey y la Universidad Autónoma de Nuevo León** se convierten en un punto de encuentro para **emprendedores, inversionistas, innovadores y especialistas en inteligencia artificial**.

El festival reúne a los principales actores del ecosistema a través de **más de 200 actividades**, entre conferencias, paneles, espacios de networking y encuentros entre fundadores e inversionistas.

Además, en esta edición **Japón participa como país invitado**, sumando una visión internacional al intercambio de ideas y colaboración.

Para **Juan Pablo Murra**, rector del **Tecnológico de Monterrey**, el propósito del encuentro se resume en 3 acciones: **innovar, conectar y construir**.

“El reto en los próximos días es buscar ideas nuevas, disruptivas, innovadoras, que conecten”.

AQUÍ PUEDES LEER LA HISTORIA DE SIMÓN COHEN:

