

## La Química del Liderazgo (EDSO)

Nuestra conducta tiene bases biológicas que nos influyen decisivamente, y entre estos factores biológicos que determinan nuestra forma de ser, se encuentran 4 sustancias químicas que son responsables de nuestro comportamiento individual y colectivo.

La explicación puede parecer compleja, pero en el fondo es sencilla. Los grandes líderes generan más cantidad de 4 sustancias químicas clave que produce nuestro organismo.

Las 4 sustancias clave, EDSO, como explica en su fantástico libro Simon Sinek "Los Líderes comen después"<sup>1</sup>, son: **EDSO** (Endorfinas, Dopamina, Serotonina y Oxitocina).

- **Endorfinas:** La endorfina es una sustancia química que produce el cerebro. Este químico es liberado en momentos que el cuerpo sufre dolor o alta tensión.

Las endorfinas tienen como principal función enmascarar el dolor. Son un analgésico 20 veces más potente que cualquier analgésico de laboratorio y es la sustancia que nos permite ir un paso más allá, incluso cuando parece que nuestro cuerpo y mente ya no pueden más.

Las endorfinas son las que permiten a un deportista de élite esforzarse más allá de sus límites en cada entrenamiento y así continuar mejorando su rendimiento.

El placer de superar nuestros límites es superior al dolor experimentado como causa del esfuerzo adicional que hemos realizado. Ese placer tiene que ver con la dopamina.

- **Dopamina:** Seguro que has oído hablar alguna vez de la dopamina. Se dice que es la hormona de la felicidad, o la del placer... pero también es la responsable de las adicciones...

La dopamina es liberada cuando consigues algo que querías conseguir, cuando acabas algo de tu lista de tareas. Cuando consigues los objetivos que te habías planteado. La dopamina está asociada con el deseo de conseguir lo que solo unos pocos, o incluso nadie antes, han conseguido. La dopamina nos convierte en "máquinas de lograr objetivos. También es la responsable de que nos gusten tanto los likes en las redes sociales, por ejemplo... y de que el juego o las drogas sean tanm adictivas.

Aun siendo la Endorfina y la Dopamina dos elementos químicos comunes en la conducta de los grandes líderes, estas dos sustancias químicas son también elementos comunes en los perfiles psicológicos de los dictadores y tiranos.

La principal razón por la que estos 2 químicos están considerados "egoístas" es que no necesitamos a nadie para producir estas sustancias de forma individual.

Además de las funciones ya mencionadas, estos químicos tienen como principal misión mejorar nuestra autoestima y hacernos sentir mejor con nosotros mismos, por tanto, cuando actúan en solitario, son los responsables de las conductas narcisistas, egoístas y ególatras.

Por tanto, el riesgo radica en que llevada al extremo, una producción desequilibrada de estas 2 sustancias nos pueden llevar a convertirnos en pequeños tiranos.

---

<sup>1</sup> Artículo basado en el libro "Los líderes comen al final", de Simon Sinek "Leaders Eat Last" en English.

Resulta por tanto fundamental compensar la producción de estos químicos con otras 2 sustancias que nos permitan equilibrar nuestra conducta para poder convertirnos en un buen líder.

### **La Serotonina y Oxitocina: La diferencia entre el tirano y el buen líder.**

Para alcanzar un equilibrio entre egoísmo y sociabilidad son necesarias otras dos sustancias químicas: Serotonina y Oxitocina.

Estos químicos tienen como misión crear un equilibrio natural en el cerebro humano, permitiéndonos convivir de forma saludable con el resto de seres humanos con los que nos relacionamos en el día a día (familia, amigos, compañeros de trabajo).

La virtud de los grandes líderes está en el equilibrio entre estos 4 químicos.

- **Serotonina:** La serotonina sirve para estabilizar el estado emocional del ser humano ante situaciones de tensión. Concretamente, sirve para inhibir la agresividad y las conductas violentas que pueden derivarse de ella.

Así pues, las personas más impulsivas y violentas tienen niveles más bajos de serotonina, actuando sobre puntos clave del cerebro, que aquellas que son más pacíficas y conciliadoras.

Además, la serotonina se lleva especialmente mal con la testosterona, una hormona que, al actuar sobre las neuronas haciendo que sean más insensibles a la serotonina, potencia el comportamiento agresivo.

El cerebro genera grandes cantidades de serotonina cuando trabaja en equipo con otros seres humanos (colaboración) en pro de un objetivo común.

Los grandes líderes crean una buena atmósfera de trabajo para sus equipos, diseñando objetivos colectivos y una visión común de lo que significa el bienestar común, la estabilidad y la protección en el largo plazo.

Promoviendo la segregación de serotonina en todo el equipo, reducimos la competencia individual y favorecemos la solidaridad a todos los niveles.

Los líderes excepcionales inculcan a sus equipos la idea de que uniendo sus fuerzas, logran protegerse de peligros externos (competencia, inestabilidad económica, calumnias, o cualquier otra amenaza que venga del exterior) así los niveles de serotonina de todos los miembros del equipo suben rápidamente, ya que se sienten protegidos, conscientes de que el riesgo individual es menor, y son conscientes de que siempre habrá alguien que les cubra la espalda.

“La suma de los esfuerzos nos hace mucho más fuertes ante cualquier amenaza externa”

“Si el equipo se mantiene unido, sabiendo que la protección del grupo es responsabilidad de todos, las amenazas externas se diluyen y dejan de distraernos, lo que nos permite enfocarnos en conseguir el objetivo común”

La fábula de los 4 bisontes describe perfectamente este punto.

*Los 4 bisontes acordaron una estrategia para protegerse del ataque del León. Cada uno de ellos debía proteger un flanco (norte, sur, este y oeste) así el León siempre encontraría los cuernos de un bisonte si se decidía a atacar.*

*Un día los bisontes se pelearon y cada uno decidió marcharse a pastar solo a un lugar diferente.*

*El león se los comió uno a uno!*

- **Oxitocina:** Este químico está directamente relacionado con la confianza, el altruismo, la generosidad, la formación de vínculos, los comportamientos de cuidado hacia los demás y la empatía, entre muchos otros.

La oxitocina está, así mismo, directamente ligada al aprendizaje y a la memoria, y sobre todo al reconocimiento de emociones en otros seres humanos.

En todas las relaciones de bienestar que tenemos en nuestro día a día hay oxitocina involucrada. Es un pilar del modelo sustentado en las relaciones sociales o dicho de otra manera, es la hormona que actúa como “pegamento social”

Los grandes líderes son grandes generadores de oxitocina

En resumen, el ADN de los grandes líderes está formado por grandes dosis de estos 4 elementos químicos: Endorfinas, Dopamina, Serotonina y Oxitocina.

**Endorfinas:** Resistencia, persistencia y voluntad de superación de sus propios límites.

**Dopamina:** Placer y bienestar que el logro de objetivos comunes y el crecimiento de su equipo les produce.

**Serotonina:** Diseñando objetivos comunes, cubriendo siempre la espalda de cada miembro del equipo, poniendo a cada miembro del equipo en el área donde es más fuerte, y en resumen, asegurándose de que todos los flancos están cubiertos y el grupo entiende y comparte la idea de que juntos son más fuertes y solo así conseguirán el objetivo común.

**Oxitocina:** Dando ejemplo con lenguaje verbal y no verbal. Pregonando con el ejemplo. Entendiendo que motiva a cada miembro del equipo y tratando de ayudarles a conseguir sus metas personales y profesionales. Generando un ambiente motivador, donde todo el mundo sienta que su trabajo contribuye al éxito del equipo y se sienta reconocido por su contribución al bienestar común.

La clave reside en equilibrar los 4 elementos químicos en todos los miembros del equipo, comenzando por uno mismo.

Aún contando con un equipo con gran capacidad de esfuerzo, que comparta la misma visión y ganas de alcanzar el objetivo común, no podemos olvidar que para ser un gran líder es imprescindible crear una atmósfera de solidaridad, sirviendo de ejemplo diario de colaboración, honestidad, humildad y empatía e inculcando el mensaje de que juntos somos más fuertes.

“Yo hago lo que tú no puedes. Tú haces lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas”

El líder lo es porque con su ejemplo contagia al equipo, les guía hacia el objetivo común y garantiza la unidad y protección del equipo ante cualquier amenaza.

Y así logran concentrar de forma positiva la suma de cada talento y esfuerzo individual, consiguiendo resultados excepcionales con sus equipos.

Esa es la química del liderazgo!