

# Por qué el jefe debe potenciar la testosterona en la oficina

**EFFECTO GANADOR** Cuanto más sube esta hormona modulable, más probabilidades de éxito.

Isabel Vilches, Madrid

Los altos niveles de testosterona propician la consecución de triunfos, también profesionales. Es una relación bioquímica recíproca porque a más victorias mayor producción de esta hormona que causa euforia y anima a la competición para seguir acumulando conquistas y poder. Sí, el éxito llama al éxito. Es el Efecto ganador y no tiene tanto que ver con una cuestión de género: “Hace 10 años ya demostramos [en la investigación *Effects of victory and defeat on testosterone and cortisol response to competition: Evidence for same response patterns in men and women*] que el incremento de la testosterona no es exclusivo del sexo masculino. Las mujeres también lo generan, aunque sea entre tres y siete veces menos que los hombres. Y, como normalmente estos altos niveles se relacionan con un mayor interés del sujeto por alcanzar las posiciones de control, de ahí que haya menos mujeres que deseen ocupar las clases dominantes; es psicológica, pero esto no quiere decir que ellas no sean competitivas y ni mucho menos que no estén capacitadas para ocupar puestos directivos. Lo importante son los cambios porcentuales que se reproducen en las hormonas, no la cantidad que origina cada uno”, matiza Manuel Jiménez, doctor en Fisiología humana y de la actividad física y el deporte y profesor de la facultad de Educación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), que firma esta investigación junto a Raúl Aguilar y José R. Alvero-Cruz. “Ya lo dijo Marie Curie cuando al conocer a Albert Einstein este le comentó que era la mujer más inteligente de todas las mujeres y ella le contestó que era la más inteligente también entre todos los hombres”.

Para conseguir trabajadores exitosos, el jefe debe fomentar el aumento de los niveles de testosterona. ¿Cómo? “Una de las maneras más interesantes de hacerlo es la de acercar al sujeto a metas parciales. O sea, que vaya alcanzando objetivos de menor envergadura, los más fáciles, para que aumente su autoestima, su capacidad de afrontar retos mayores y progresivamente tenga más competencias para resolver problemas y lograr los fines de la empresa”, recomienda el investigador.

También el reconocimiento ayuda: “Un gracias o un bien hecho resulta básico para aumentar esa hormona modulable. Y muchas veces el afectivo más que económico, que



La testosterona causa euforia y favorece la competitividad de los trabajadores para seguir acumulando victorias laborales.

también se agradece...”, recuerda el profesor de la UNIR.

Gratificado y respaldado. Para que el empleado triunfe en su trabajo, según Jiménez, “el jefe debe comunicarle de manera precisa qué es lo que la empresa quiere de él, qué espera de su función. Además, tiene que considerarse protegido cuando requiera de la ayuda de su responsable y sentir que las relaciones dentro de su entorno laboral, tanto con su director como con los demás compañeros, son cooperativas y democráticas. Esto es muy importante”.

## El estrés, el mayor reto

Nuestro cerebro está diseñado para ganar, para superar objetivos, no para perderlos y, así como cada vez que se es exitoso aumenta la testosterona, cuando se fracasa aumentan los niveles de cortisol, “un limitador que propicia un peor rendimiento, tanto cognitivo como físico”, apunta el investigador. También con esta hormona que se libera como respuesta al estrés el jefe puede jugar en beneficio de su plantilla y, por tanto, de la compañía. Solo con un test de saliva,

## La consecución de metas parciales aumenta la autoestima, que redundará en el logro de objetivos

## Una prueba de saliva revelaría los niveles de cortisol, la hormona del estrés, de los trabajadores

el responsable podría conocer cómo de estresados están sus trabajadores: “Algunos científicos, entre ellos yo, llevamos años estudiando una prueba para medir el nivel de cortisol, entre otras hormonas (también la testosterona, la oxitocina, la vasopresina...). Una muestra muy sencilla y barata, que ya se utiliza en equipos de fútbol profesional para controlar dos veces por semana a los jugadores que están sometidos a una carga de estrés. Los datos nos dan información incluso de las probabilidades que tienen de sufrir lesiones deportivas”, revela el investigador. Un resultado

extrapolable a la oficina, con la hipótesis de sufrir una baja laboral, de ahí que Jiménez recomiende la realización de estos estudios, “sobre todo a aquellos cuyo rendimiento resulte más importante para el negocio o a aquellos cuyos trabajos son de alta carga de estrés, como los empleados del ámbito sanitario o pilotos, por ejemplo, o a todos durante un periodo clave para la organización: mejor será que los empleados lleguen con altos niveles de testosterona y bajos de cortisol para que sean mucho más competitivos, seguros de sí mismos y cuenten con capacidad para implementar soluciones a los problemas que surjan y conseguir alcanzar los objetivos profesionales”.

¿Y el que dé positivo en estrés? “Esta es la pregunta del millón: depende mucho de la persona; cada uno tiene una aportación personal diferente para apaciguar esa reacción, pero, en líneas generales, lo que deberían hacer los directores de equipos es dotar a cada trabajador de herramientas de afrontamiento activo de ese estrés, como meditación o yoga, que demuestran ser eficaces”.



## La hora del té vuelve en otoño a Mallorca

Las chaquetas se imponen y con la bajada de las temperaturas vuelve a apetecer esa contumbre tan británica que nos encanta importar a España: la hora del té. Can Bordoy Grand House & Garden, en el corazón histórico de Palma, retoma esta experiencia cada día entre las 16:00 y las 18:00 horas en la que se puede optar por una oferta dulce o salada con música de blues y jazz de fondo. Puede tomarse en el interior o en su jardín.

## Colección de bolsos para viajar con Citroën

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Turismo, Citroën presenta las propuestas más viajeras de su *boutique* online, una colección de bolsos, bolsas y mochilas para el transporte de los enseres de viaje, diseñados con el estilo de la firma automovilística francesa. Desde bolsas deportivas para pocos días de viaje tanto en coche como en avión, a mochilas más o menos clásicas o maletines para el ordenador, con el logo de la casa gala.

## Skechers pisa fuerte en Madrid

La marca de calzado deportivo Skechers amplía su presencia en España con la apertura de su primera *flagship store* en la céntrica calle Gran Vía de Madrid. El establecimiento, de casi 800 metros cuadrados, está diseñado para mostrar todas las colecciones de zapatillas, ropa y accesorios, con guiños al estilo local de Madrid; una reinención del diseño modernista de mediados del siglo pasado, con lámparas de araña y multitud de detalles tecnológicos.