

Kenneth Nowack, psicólogo, experto en inteligencia emocional



VICTOR M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Tengo 54 años. Nací en San Francisco y vivo en Santa Mónica (California). Casado y sin hijos. Dirijo una consultora especializada en gestión del comportamiento y soy profesor en UCLA. Soy judío, pero por encima de eso creo que cada uno debe buscar su motivo de existir

“Un mal jefe puede llegar a matar de estrés a sus empleados”



ANA JIMÉNEZ

Hombres y mujeres nos enfrentamos al mundo de forma distinta?

Las mujeres tienen una manera de enfocar la vida mucho más participativa, de inclusión y confianza en los demás.

¿Cuestión de hormonas?

Sí, se debe al péptido prosocial llamado oxitocina, sumado a las diferencias cerebrales y la socialización. Las mujeres bajo estrés muestran una respuesta única, diferente de la reacción típica de lucha o huida.

¿Hay más opciones?

Reaccionáis protegiéndoos vosotras mismas y a vuestra descendencia mediante comportamientos de cuidado y formando alianzas con un grupo social más amplio.

¿Ellos luchan o huyen y nosotras cuidamos y hacemos amigos?

Así es, las bases biológicas de la empatía y la confianza, según estudios recientes, apoyan la idea de que las variaciones en el nivel de oxitocina en hombres y mujeres se asocian significativamente con un aumento de la confianza, la colaboración, la empatía y el comportamiento prosocial de las mujeres.

Entonces las féminas lideran mejor...

Sí, vosotras sois más eficientes creando ambientes de participación, pero en cambio en

duresa y determinación ganamos nosotros.

... Cuestión de bemoles.

Hoy tenemos claro que los líderes impactan no sólo en la productividad y la motivación, tienen un impacto importante en la salud física y psíquica de los empleados.

¿Tener un jefe difícil afecta a la salud?

Pager y colaboradores hallaron valores elevados de presión arterial en empleados que trabajan bajo las órdenes de personas con escasa capacidad de liderazgo. Los malos jefes, los que provocan estrés, pueden llegar a matar literalmente a sus empleados.

Caray, si que son peligrosos...

El cortisol mantenido (hormona que segregamos cuando estamos estresados) puede llegar a deteriorar órganos vitales.

Un neurólogo me dijo que una persona nerviosa puede influir en los otros aunque no abra la boca...

Conozco esos estudios sobre la *emocionalidad contagiosa* que demuestran que los estados emocionales son como un germen que se propaga, por eso en las empresas los líderes son los que marcan el tono. Pero, del mismo modo, una simple sonrisa provoca en el interlocutor una respuesta neurológica que le hace estar más abierto y dispuesto a colaborar.

¿Y si no sonrías, si no expresas nada?

Hormonas de futuro

“Cada uno nace con cierta capacidad de felicidad, pero ese nivel se puede trabajar a través del pensamiento y, sobre todo, de los actos”. Ha participado en el I Congreso Internacional de Liderazgo Femenino (Universitat Pompeu Fabra). Con su ponencia sobre neurobiología del liderazgo dejó claro que el liderazgo femenino, la oxitocina frente a la testosterona, es mucho más ventajoso para empleados y empresarios. Son 25 años estudiando la inteligencia emocional junto al profesor Goleman y transmite esperanza: “Creo que el destino de los humanos es librarse de la violencia, conseguiremos nuestro máximo potencial, del que todavía estamos muy lejos. El mundo debe feminizarse”.

Las hormonas espejo están preparadas para captar cualquier variación en la expresión. Su cerebro, incluso antes de que lo pueda pensar, está programado para detectar el peligro, así que eso que llaman instinto actúa antes que el raciocinio y te dice si puedes confiar en esa persona o no.

He conocido a individuos cuya sola presencia crea armonía...

Es un hecho fisiológico. Hay personas que segregan más oxitocina y los otros lo captan inmediatamente y, a su vez, se ponen a segregarla. Cuando tú percibes que alguien confía en ti segregas más oxitocina.

¿Hay gente que tiene el poder de cambiarnos fisiológicamente?

Hay estudios que demuestran que monjes budistas, con miles de horas de meditación, han tenido un cambio a nivel estructural cerebral y tienen mayores dosis de oxitocina y menos cortisol y, obviamente, esto afecta a las personas con las que en un momento dado se relacionan.

¿Lo que está dentro está fuera?

Sí.

Celebramos el día mundial de la Paz, ¿la manera de conquistarla es cambiando nuestro interior?

Sí, creo que es la única posibilidad.

¿Cómo bajar el nivel de estrés general, cómo segregan más oxitocina?

Pensar, sentir y comportarse como si tuvieras altos niveles de oxitocina. Yo hago un ejercicio muy simple cada día: en cuanto me despierto pienso en algo positivo y lo intento sentir. Luego me propongo hacer algo positivo durante el día para mí y para los demás. Eso, realizado a diario, te cambia. Y le daré una idea para combatir el estrés.

Fantástico.

Hay que cambiar la cinta de casete que nos suena en el cerebro. Pensar: ¿hay algo peor a esta situación que me abruma? La respuesta no varía: todavía estoy vivo. Hay que hacerse mentalmente resistente, eso te hace físicamente resistente.

Oxitocina, oxitocina, oxitocina...

Zas y colaboradores hicieron un estudio muy interesante: a 200 inversores les hicieron inhalar una dosis de oxitocina y compararon su comportamiento con el de personas control que inhalaban un placebo.

¿Y qué ocurrió?

Los que recibieron oxitocina fueron un 80% más generosos y mostraron la máxima confianza en el juego de inversión que se utilizó para medir la colaboración y la confianza. Este experimento demuestra que un aumento de oxitocina en el cerebro provoca un aumento en la colaboración, la confianza y el sentimiento de tratar a personas desconocidas como dignas de confianza.

Pues hagamos un perfume.

Sería perfecto e imposible. Pero yo no me esperaba que una hormona tuviera tanto efecto. Imagine que hubiera más oxitocina (confianza, compromiso, apertura) entre los líderes mundiales.

IMA SANCHIS

AQUESTA MERCÈ, A L'ESTAND DE LA VANGUARDIA, SOMRIURÀS AMB ELS PALLASSOS

T'ESPEREM A LA PLAÇA CATALUNYA AL COSTAT DEL MONUMENT A F. MACIÀ

SALTIMBANQUI
ESPECTACLE A CÀRREC
DEL GRUP DE PSF MÈXIC

24 i 26 de setembre
a les 12, 13, 17 i 18 hores.
25 de setembre a les 17 i 18 hores.
27 de setembre a les 12 i 13 hores.

TORTELL POLTRONA
ens explicarà les vivències
amb PALLASSOS SENSE FRONTERES

ACTIVITATS

24, 26 i 27 de setembre
a les 13:30 hores.

MOSTRA DE L'EXPOSICIÓ "RIUS D'ESPERANÇA"
fotografies de Kim Manresa



Mercè '09

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:
PALLASSOS SENSE FRONTERES

www.lavanguardia.es
LAVANGUARDIA

Gent amb opinió. Gent de Vanguardia