

LA DOPAMINA Y SU RELACIÓN CON EL LIDERAZGO

Por: Ricardo González Escobar

Ricardo G.



Especialista en el ámbito educativo, estratega de negocios, conferencista internacional, formador de líderes y equipos de alto rendimiento en el ámbito nacional e internacional. Su capacitación y entrenamiento los ha realizado en México, Canadá, Estados Unidos y Australia. Actualmente dirige su propia empresa de capacitación además de ser el Presidente LATAM del Instituto de Neurociencia Australiano "About my Brain." Ha sido entrevistado para programas de Televisa, TV Azteca, Radio Fórmula, El Heraldo, Canal 11, entre muchos otros. Fue Director de la Escuela Bancaria y Comercial durante 20 años. Adicionalmente conduce su propio programa "Dejando Huellas" donde entrevista a líderes de gran trayectoria. La revista Red de Negocios lo nombró Coach del Año 2021.

Los escenarios que hemos vivido durante los últimos 18 meses han sido realmente inciertos, nos han enfrentado a la vulnerabilidad del ser humano, por no mencionar las condiciones en las que las organizaciones han tenido que enfrentar los aspectos financieros y empresariales para mantener a flote los negocios.

Ha sido un momento vital para que los líderes encuentren las herramientas fundamentales para que las actividades que realizan los colaboradores, de manera remota y semipresenciales, continúen una tendencia de productividad al alza y los objetivos sean alcanzados.

Sin embargo, es indispensable considerar que la salud mental del líder y los integrantes de sus equipos de trabajo, se ha convertido en un tema prioritario para mantener el entusiasmo, el compromiso y la gestión eficiente de proyectos de todos los miembros de una organización.

Los últimos conocimientos neurocientíficos nos ofrecen información puntual sobre los beneficios de los neurotransmisores en el liderazgo postpandemia. En esta ocasión nos enfocaremos a la dopamina. Un líder sin dopamina, es igual a un liderazgo sin fuerza.

La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra dentro del sistema nervioso central, es tal su importancia y presencia dentro del liderazgo que su participación influye en las siguientes funciones del ser humano:

“La dopamina participa en múltiples funciones cerebrales entre las que mencionaremos el aprendizaje y la memoria, la motivación y la recompensa ante estímulos placenteros (induce a la repetición de las conductas que nos comportan placer como la alimentación, el sexo y las drogas), el sueño, el humor, la atención, la actividad motora y la regulación de la secreción de prolactina (inhibe su producción a nivel de la hipófisis)”¹

Tener el placer de realizar una labor profesional que nos brinde la satisfacción por el trabajo y por el reconocimiento adquirido como parte de un engranaje organizacional, nos ayuda a tener la cantidad de dopamina necesaria para sentir la recompensa por nuestra actividad profesional, así mismo ejercemos una mejor función ejecutiva con los beneficios inherentes al aprendizaje, la memoria y la motivación.

“La presencia de dopamina tiene relevancia en las funciones cognitivas como la memoria, la atención o el aprendizaje. Al aprender algo que nos satisface, la

dopamina abre conexión con el hipocampo, área del cerebro encargada de la memoria, para así permitirnos retener la información y crear nuevos recuerdos. Como siempre, aquí la importancia está en mantener un equilibrio, es decir, el exceso o ausencia de la dopamina genera problemas de memoria, imposibilidad de concentración o dificultades de aprendizaje.”²

La gestión ejecutiva de proyectos en una organización se basa en procesos que deben cumplirse en tiempos determinados, sabemos que un líder no puede confiar ciento por ciento en su memoria, de ahí podemos reconocer la importancia de la dopamina, dado que este neurotransmisor influye en la atención, el enfoque y motivación de cada una de sus actividades diarias.

La dopamina tiene relación directa con diferentes áreas de la vida de los individuos, recordemos que el liderazgo humano estratégico no solo incluye al líder en su vida ejecutiva o profesional, sino que lo considera como un ser humano integral donde el descanso es un factor determinante para realizar sus funciones de manera eficiente.

“La dopamina también es relevante en lo relativo a la liberación de la melatonina, hormona implicada en el ciclo del sueño y que ofrece la sensación de necesitar



dormir. Por ello, los problemas de dopamina pueden degenerar en trastornos de sueño, debido que no se liberan las cantidades adecuadas de melatonina.”³

Los momentos de descanso y de realización de actividades recreativas, así como profesionales que nos motivan día a día, activan ese mecanismo de recompensa generador de dopamina en nuestro cerebro.

¿CÓMO GENERAR DOPAMINA EN MI EQUIPO DE TRABAJO?

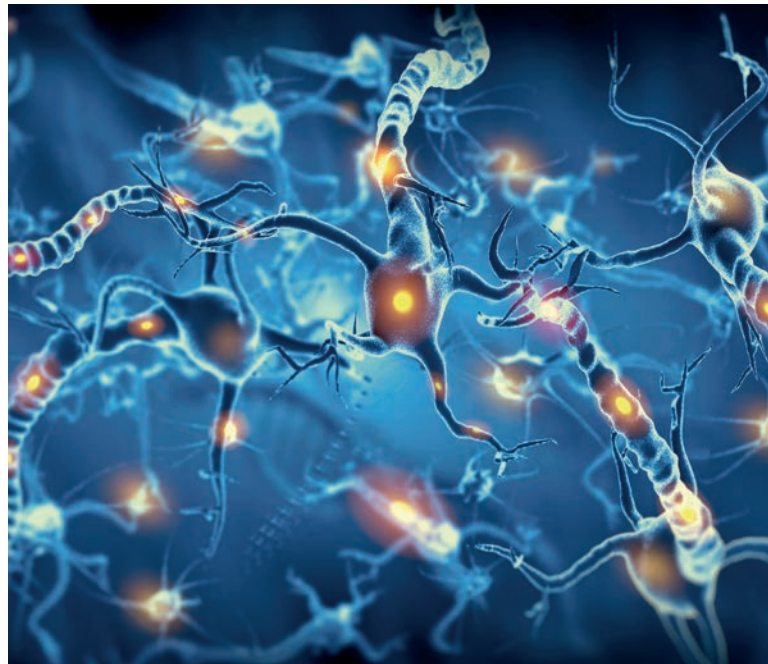
Algunos consejos para activar este neurotransmisor pueden ser los siguientes:

1. Promueve la actividad física con tus colaboradores.
2. Practica actividades como yoga, meditación o ejercicios de respiración.
3. Consume una alimentación saludable.
4. Respeta los horarios de trabajo y descanso establecidos.
5. Promueve la generosidad a través de programas sociales internos de la organización.
6. Considera escuchar música en tu lugar de trabajo.
7. Practica la gratitud.
8. Vigila los niveles de estrés y establece un programa interno de apoyo psicológico o terapéutico.
9. Implementa un programa de reconocimiento interno en tu empresa.
10. Sé un ejemplo para todos los que están a tu alrededor.

Es así como un líder se convierte en un líder inspirador, creando influencia para mejorar la productividad de sus colaboradores dentro de la organización.

“Vigilar los niveles de dopamina dentro de nuestro equipo de trabajo, es evitar problemas de memoria y movimiento, apatía, anhedonia (dificultad para experimentar placer y satisfacción), insomnio y déficit de atención”.⁴

Este es el momento preciso donde debemos de conjuntar nuestro conocimiento neurocientífico y aplicarlo en nuestras habilidades de liderazgo, conviértete en un mejor líder, un líder con dopamina. **RDN**



Referencias:

- 1.-Dopamina: funciones e indicaciones, Dra. Ana García, 13 de enero de 2019, <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulospecializados/dopamina-funciones-e-indicaciones>
- 2.-Laura Palomares, ¿Por qué es importante la dopamina? Sus 8 funciones principales, <https://www.avancepsicologos.com/por-que-es-importante-la-dopamina/>
- 3.-Laura Palomares, ¿Por qué es importante la dopamina? Sus 8 funciones principales, <https://www.avancepsicologos.com/por-que-es-importante-la-dopamina/>
- 4.-Dopamina: funciones e indicaciones, Dra. Ana García, 13 de enero de 2019, <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulospecializados/dopamina-funciones-e-indicaciones>