



TEAM INTERNATIONAL®

14203 Vistawood

San Antonio, TX 78249

Tel: (210) 641-7733

www.teaminternational.net

¿Eres tu un Alpha (Alfa) hombre o mujer? Si es así ¿qué quieres hacer al respecto?

Todos los(las) conocemos. Son frecuentes, hasta predominantes participantes en nuestros seminarios y en nuestras vidas. Son los ejecutivos, masculinos y femeninos, que dirigen nuestras compañías, o partes de las mismas, y que están motivados para hacer lo mejor que puedan para mejorar sus habilidades, y para cumplir con este cometido.

En la literatura, hay bastante evidencia que sugiere que los rasgos y conductas de nuestros "Alfas" son positivos. Los estudios indican que estos tienden a ser ambiciosos, asertivos, auto-confiados y competitivos. Empero, también pueden ser abrasivos, impacientes, y demandantes de sí mismos y de los demás. Las conductas *Alfa* están ligadas con altos niveles de testosterona y cortisol (hidrocortisona), una sustancia nociva producto del estrés. Desgraciadamente, estas sustancias químicas no son positivas para la salud, y los *Alfa* tienden a sufrir de un riesgo incrementado hacia accidentes cardiovasculares y otras formas de debilitamiento físico a lo largo de sus vidas.

Estos riesgos también suelen ser evidenciados en sus vidas profesionales y personales. Los *Alfa* pueden ser tan empujones que además sean insensibles a la presión que ejerzan sobre sí mismos y los demás. También pueden sobre-enfatizar sus trabajos y menospreciar a sus familias y amigos. Peor aún, se ponen en alto riesgo del "descarrilamiento" en sus trabajos, o sea, fracasar en el camino hacia arriba, donde su desarrollo como ejecutivos requiere que sean más sensibles hacia las necesidades humanas, incluyendo a sus propias fuentes de apoyo familiar. El factor número 1 para el descarrilamiento, según las investigaciones del *Center for Creative Leadership* (¿ya adivinaste?) son los problemas en las relaciones interpersonales.

Abajo les paso una pruebita, tomada del material de Lunderman y Erlandson (Ver website www.worthethic.com.) y citada en el *Wall Street Journal*.

1. No importa mayor cosa, no me rindo hasta alcanzar mis objetivos.
2. No tengo problemas en retar a la gente.
3. Tomo la decisión que crea correcta, aunque sé que otras personas no estén de acuerdo.
4. No me importa que mis acciones hieran los sentimientos de otras personas, si esto es lo que se requiere para lograr los resultados esperados.
5. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, suelo tomarlo como un reto o enfrentamiento.
6. La gente dice que me pongo directo, brusco o frustrado cuando tengo que repetir lo que he dicho.

Su calificación: Si la respuesta es Sí, a las aseveraciones 1 a la 3, puede sugerir que tengas cualidades *Alfa positivas*, con fuerzas que se asocian con líderes dinámicos e

influyentes. Si la respuesta es Sí, de la 4 a la 6, pueden indicar que tienes algunos rasgos *Alfa* que merezcan atención.

Entonces, ¿qué puede hacer un líder si pone el dedo en la llaga en las #1-3, y a veces se preocupa sobre las percepciones de los demás en cuanto a las # 4-6.

Abajo algunas respuestas que saltan de nuestros seminarios y experiencias en el desarrollo del liderazgo:

- Obtener la retroalimentación de otras personas, tan 360° como sea posible, para conocer su impacto. La mayor parte de los instrumentos 360° no está diseñada para familiares y amigos, y esto es importante saber también.
- Saber el ¿por qué? está pasando este impacto... ¿Qué hay en mis estilos, preferencias y comportamientos que cause este impacto, o se relacione con él?
- ¿Cómo puedo reducir el estrés sobre mí mismo, y en los demás, por medio de un programa efectivo de ejercicios físicos y mentales? (Se sabe que un programa diario de ejercicio aeróbico reduce el cortisol y aumente el bienestar, y además, claro está, contribuye a la salud cardiovascular. La meditación y otras técnicas de reducción del estrés como el yoga, también son importantes para amortiguar el estrés.
- El desarrollo y mantenimiento de relaciones conectivas es nutritivo en sí mismo. Sabemos que las personas que están conectadas en relaciones de apoyo mutuo son más felices y sanas, y, a propósito, más productivas.

Entonces, sí, hay prácticas, hábitos y conductas que puedan ayudar a los *Alfa* a que gocen vidas más sanas y largas, y además, hagan la vida más feliz y productiva para las personas que comparten sus ambientes. Abajo están algunas recetas, con algo de literatura de soporte para los *Alfa* que requieren más datos y fuentes de apoyo:

- 1) Establecer canales confiables de retroalimentación dentro de las personas que no estén intimidadas por nuestras tendencias *Alfa*. Estas personas nos pueden indicar la verdad sobre nuestro impacto sobre los demás, y también sobre cómo nos perciben cuando parece que estemos colgados de la brocha por nuestro propio cortisol.
- 2) Escuchar, escuchar, escuchar a esta retroalimentación y no defenderse contra ella o minimizarla. Si no hacemos esto, sólo cerramos las canales de la información y nos aislamos del entendimiento de nuestros comportamientos – mismo que la gente va a detectar fácilmente y probablemente se calle y no nos entregue la retroalimentación que tanto necesitamos.
- 3) Sobre la escucha: escuchar primero, hablar después. Nunca intervenir en una conversación hasta que hayamos oído los puntos de vista de los demás. Siempre podemos, especialmente si somos autoridades, expresar una opinión definitiva. Pero si lo hacemos antes de oír las demás opiniones, corremos el riesgo que nadie hable hasta que hayamos dictaminado lo que hay que hacer.
- 4) Leer (o cuando menos buscar en el Internet) *Why Zebras Don't Get Ulcers (Porque las cebras no sufren de las úlceras)*, por Robert Sapolsky. Hay muy buena evidencia en éste sobre los efectos negativos del estrés: "...El estrés mata lentamente, suprimiendo el sistema inmunológico...."
- 5) Leer también *Younger Next Year*, por Chris Crowley y Henry Lodge, M.D. Este es una explicación completa sobre cómo manejar el proceso de envejecimiento más exitosamente, sobre los efectos de la dieta y el ejercicio, y cómo conectarnos a esa parte límbica de nuestros cerebros que provee las conexiones que sostengan la salud.

- 6) Practicar la meditación o usar alguna forma de yoga o enfoque de la mente y el relajamiento. Mi favorita actual, recién descubierta, es el sistema "Holosync" del *Centerpointe Research Institute*. (Ver su website.) Más allá de un producto meramente comercial, este grupo ofrece un enfoque humanista y una atención personal que va más lejos que sus discos de ejercicios de meditación.

Algunas veces, creo que nos olvidamos que somos seres humanos en la búsqueda de una vida placentera, no seres meramente productivos anclados en nuestros trabajos, como tantos Charlie Chaplin sólo apretando tuercas en la vida, colgados en nuestra propia dominancia y deseos de reconocimiento. Quizás hayan detectado que yo soy uno de estos "Hombres Alpha", pero estoy intentando incorporar algunos comportamientos Beta... ¡y divertirme más!

REFERENCIAS

Melinda Beck, "Are Alpha Males Healthy?", *Wall Street Journal (Personal Journal)*, September 13, 2011.

Chris Crowley & Henry S. Lodge, *Younger Next Year: A Guide to Living Like 50 Until You're 80 and Beyond*, Workman Publishing Co., NY, 2004.

Kate Luderman & Eddie Erlandson, *Coaching the Alpha Male*, HBR Publishing, Boston, MA, ©2006.

Robert Sapolski, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Henry Holt & Co. NY, 3rd Ed. 2004.

Ellen Van Velsor & Jean B. Leslie, "Why executives derail: Perspectives across time and cultures", *Academy of Management Executive*, 1995, Vol.9, No.4.