

Ángel SerranoDirector general de negocio de Aguirre Newman. opinione@recoletos.es

Trabaje mejor, corra

Correr es un deporte que atrapa y crea adicción. Si lo practica, logrará grandes beneficios para usted y para quienes le rodean en su lugar de trabajo.

La forma física y mental en la que nos encontramos tiene una clara incidencia en nuestro rendimiento diario. De esta forma, en más de una ocasión hemos escuchado que la constancia en la práctica del ejercicio físico es muy recomendable para la salud. Sin embargo, lo que no teníamos tan claro es que el ejercicio también provoca grandes beneficios en nuestra actividad profesional.

Recientes trabajos de investigación están redescubriendo los efectos psicológicos del entrenamiento. Después de hacer ejercicio se experimenta un aumento en las hormonas llamadas endorfinas que suelen conocerse con el nombre de *hormonas de la felicidad* porque producen un aumento del buen humor.

Son claros los beneficios del buen humor en el trabajo. Nos comunicamos mejor, participamos y sonreímos más y hay un deseo mayor por parte de los que nos rodean de trabajar con nosotros. Para ello, correr es la forma más básica, eficiente y económica de ponerse en forma.

ra; la otra es relajarse y tomarse un respiro de manera tranquila y liberar el estrés de forma natural. Esta segunda respuesta se consigue haciendo ejercicio. Correr es quizá el que mayor número de beneficios conlleva. Si usted lo practica, descubrirá que los problemas causados por un estilo de vida dominado por el estrés desaparecen. Continuamente escuchamos cómo la presión en el trabajo puede elevar los índices de colesterol, que obstruyen nuestras arterias y causan problemas cardíacos. Evidentemente, no es la única solución para poner fin a las tensiones pero de lo que no cabe duda es de la gran cantidad de ventajas que supone la práctica de este ejercicio.

Ahora bien, también tiene un peligro; es un deporte que *atrapa*. Crea adictos y cambia nuestra filosofía de vida, de forma que nada volverá a ser lo mismo, especialmente si, entre nuestros objetivos, se encuentra terminar la maratón, la mítica carrera de 42,195 kilómetros que se celebra este domingo en Madrid y Londres.



No se equivocan los médicos cuando afirman que el corazón es la *bomba* más eficaz que existe. Se trata de un músculo capaz de bombear diariamente 18,500 litros de sangre. Si este órgano no está en forma realiza mucho más esfuerzo que uno que sí lo está. Incluso actividades tan sencillas como subir una planta en la oficina resultan cansadas. Si se anima a correr, su corazón no latirá tan deprisa y bombeará más sangre, aportando más oxígeno a todos los músculos que lo usarán con más eficacia. En conclusión, se sentirá mejor.

Contra el estrés

Es importante señalar que los beneficios del ejercicio ante el estrés son muy claros, al disminuir los niveles de las hormonas que lo provocan. En nuestro día a día, cuando nuestro cuerpo nos pide descanso, nos encontramos con dos tipos de respuesta: la primera es ir a la máquina de café, a la cajetilla de tabaco o a la neve-

Pero eso son *palabras mayores* y se necesita más de un año de entrenamiento continuado para finalizar esta prueba. Comience participando en competiciones de diez kilómetros. Se sentirá atrapado por el ambiente y se sorprenderá por la cantidad de gente que participa. Si pregunta a su alrededor, descubrirá que muchas personas quieren empezar a correr. No caiga en la trampa de mirarse al espejo ni tampoco decida de antemano que no puede. Si no lo intenta, se perderá un cambio en su vida que le reportará grandes beneficios, no sólo a usted sino también a los que le rodean.

Sólo necesita unas zapatillas, un camino y recordar lo que dijo tantas veces Henry Ford: "Si crees que puedes hacerlo, llevas razón; pero, si crees que no puedes, también la tienes".

Otras opiniones en:
www.expansionyempleo.com/opinion.html

EL OJO CRÍTICO

Plácido FajardoExperto en recursos humanos.
opinione@recoletos.es

Saber elegir

Acertar en las decisiones que afectan a las personas me ha parecido siempre bastante difícil. Piense en la última vez que tuvo que decidir, por ejemplo, a quién seleccionar como colaborador entre los diferentes candidatos que tenía disponibles. Probablemente, los criterios que aplicó a la hora de valorar a esa persona fueron, entre otros, la experiencia adquirida, los resultados conseguidos, las habilidades demostradas o los conocimientos aprendidos. Cuando, además, entre los diferentes candidatos hay que optar entre unos que son conocidos junto a otros que están por conocer, la balanza suele decantarse a favor de los primeros o al menos se les otorga una ligera ventaja de partida.

Hasta ahí parecería lógico, incluso sería recomendable, que la elección recayera en un candidato conocido interno, frente a otro que no forma parte de la organización. Con ello, conseguimos favorecer la carrera profesional y transmitimos un mensaje positivo hacia dentro, que alienta el interés por el desarrollo. Pero, por otro lado, no siempre es posible encontrar candidatos idóneos con el perfil adecuado, e incluso en ocasiones puede ser aconsejable incorporar a alguien del exterior, que traiga un bagaje generado en entornos diferentes y pueda enriquecer o reforzar a los de dentro, o bien servirles de estímulo o revulsivo.

En cualquier caso, si hablamos de personas que son conocidas –se trate de alguien interno o externo–, lo que a veces sorprende es el excesivo énfasis que se da a un criterio adicional a los anteriores y que, siendo importante, pienso que no debería ser considerado de manera tan determinante. Me refiero a la lealtad. Pero no a la deseable que debe exigirse en el futuro a quien se incorpora a un nuevo puesto, sino a la interesa-

da lealtad previa demostrada por el candidato al jefe que le elige.

No seré yo quien cuestione su importancia en el trabajo, desde luego. La lealtad o fidelidad hacia la organización a la que se sirve y hacia sus dirigentes es un rasgo demostrativo de buena fe y una condición necesaria en cualquier relación laboral sana, cuya ausencia puede constituir incluso una justa causa para el despido, llegados a un extremo.

Lo que me parece más cuestionable es el hecho de considerar la lealtad demostrada como una ventaja frente a otros criterios profesionales de idoneidad y ajuste al perfil que buscamos. Hay muchas formas de agradecer la fidelidad prestada en el pasado. Pero creo que la mejor no es promocionar, por ejemplo, a quien nos ha sido leal, por el simple hecho de haberlo sido, a un puesto cuya responsabilidad le queda grande. Desde luego nos aseguraremos la fidelidad eterna y, en este caso, reforzada, de alguien mediocre. Pero podremos perder con ello una magnífica ocasión de elegir a otro candidato que hubiera estado más y mejor cualificado. Además, ¿por qué suponemos que un profesional que no conocemos va a ser menos leal en el futuro que los que ya lo han sido?

Rodearse del mejor talento posible es una muestra de inteligencia; el talento atrae al talento. Un colega me dijo un día que a él le gustaba contratar profesionales que pudieran llegar a ser su jefe. No es mala práctica, desde luego. Por el contrario, rodearse de una cohorte de leales que aseguren una fidelidad interesada o basada en puro clientelismo, sin considerar demasiado sus capacidades, demuestra desconfianza, inseguridad y una pobreza de miras nada recomendables.

E&E

Expansión&EMPLEO

EDICIONES REUNITEL S. L.Paseo de la Castellana, 66, 4.ª planta.
28046 Madrid

C.I.F.: B- 82538059. Depósito Legal: M-6631-200

REDACCIÓN Subdirectora de Expansión: Pilar Trucios
Jefe de Sección: Quique Rodríguez
Expansión & Empleo: Marián Lezaun / Montserrat Mateos / Ana Colmenarejo / Soledad Valle
Expansionyempleo.com: Tamara Vázquez / Raquel Goig / Margarita Castillo / Juan Carlos Fernández / Carlos García-León / Felipe J. García / Alicia Villegas / Henar González / Silvia Barroso

expansionyempleo@recoletos.es
Tfno.: 91 337 32 20 Fax: 91 337 32 66

PUBLICIDAD Directora de Publicidad:
Arantxa Sasiambarrera
Jefe de Publicidad: José María Montejo.
RRHH/Empleo/Franquicias:
María José Gordon y María José Zapatero
Tfno.: 91 321 52 26 / 91 337 05 63 / 80 96
Formación/Especiales:
Mónica Fernández y Ana Casalilla
Tfno.: 91 337 00 99 / 0481 / 80 62

Cataluña: Eduardo Jaumot.
Tfno.: 93 227 67 70

Responsable del cierre de Publicidad:
Beatriz González.
Tfno.: 91 337 80 54

COORDINACIÓN

Coordinación: Daniel Ortiz.
Tfno.: 91 337 04 80.
Fax: 91 337 37 84