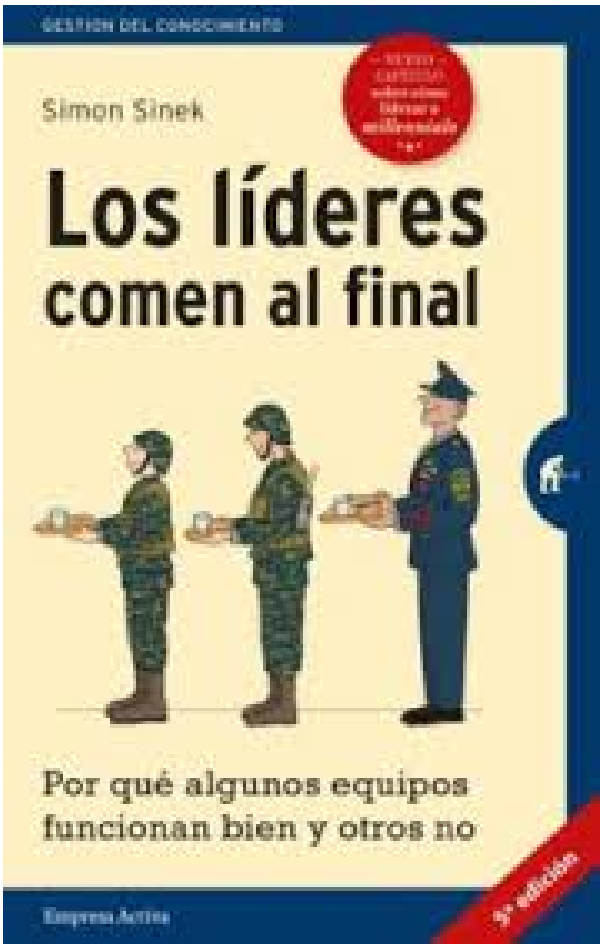
Los Líderes Comen Al Final Resumen



¿Por qué tan pocas personas afirmarían “Yo amo mi empleo!”? Para mucha gente, gustar de lo que hacen es casi como ganar la lotería.

Pocos tienen la oportunidad de sentirse realmente valorados en su trabajo y sentirse parte de algo más grande que ellos. Eso ocurre ya que los líderes actuales no entienden cómo la gente busca un propósito en sus trabajos.

¿Siempre quisiste volverte un líder y no sabías por dónde empezar? Si la respuesta es “sí”, el libro “Los Líderes Comen Al Final” de Simon Sinek es el plato ideal para ti (perdón por el juego de palabras).

En él, Sinek explora temas como el origen de la jerarquía, su

papel en nuestra sociedad y cómo volverse un líder realmente admirado. ¿Aprendemos juntos qué es lo que motiva a la gente y cómo crear un mejor ambiente de trabajo?

Tu biología te dice que lideres o seas liderado

Nuestra biología evolucionó a lo largo de miles de años para ayudarnos a sobrevivir. Desde nuestros ancestros, nuestras hormonas controlan nuestras emociones y nuestro comportamiento. Son 4 las principales hormonas que necesitas entender:

1. **Endorfina:** La hormona que disfraza el dolor.
2. **Dopamina:** La hormona que nos ayuda a hacer cosas.
3. **Serotonina:** La hormona del liderazgo.
4. **Oxitocina:** La hormona del amor.

Lea Todo El Resumen

Simon llama a las 2 primeras (endorfina y dopamina) las hormonas egoístas, y a las otras 2, hormonas altruistas. Un ejemplo interesante citado por Sinek está relacionado a la dopamina.

Ésta nos recompensa con una felicidad inmensa cada vez que completamos una tarea. ¿Te pones feliz cuando terminas con tu buzón de entrada? ¿Cuando terminas una carrera? Sí, es la dopamina haciendo efecto.

Otras hormonas, como la serotonina y la oxitocina, afectan nuestras vidas sociales, ayudándonos a relacionarnos con los demás. Las endorfinas disfrazan el cansancio y el dolor físico y logran engañarnos mentalmente para poder ir más lejos, incluso después de grandes esfuerzos físicos.

¿Sabes, cuando haces ejercicio y lo terminas sintiéndote bien, y al día siguiente te duele todo el cuerpo? No te dolió durante el ejercicio gracias a la endorfina que fue liberada,

lo que te permitió aumentar tu desempeño.

La endorfina surgió para ayudar al hombre prehistórico a cazar, incluso cansado, y así lograr traer alimento para su tribu. Esta misma hormona hace que logres ir mucho más lejos de lo que imaginaste ser capaz en los deportes.