

El más poderoso principio de liderazgo a bordo de la montaña rusa del coronavirus



Publicado en Mayo 7 de 2020, <https://www.linkedin.com/pulse/most-powerful-leadership-principle-aboard-katya-andresen/>

[Katya Andresen](#), Directora de Marketing y Experiencia del Cliente / Escritora

Katya Andresen, una veterana comercializadora, profesional sin fines de lucro e influyente de LinkedIn, es la autora de "Robin Hood Marketing": Robar el conocimiento corporativo para vender causas justas.

He escuchado un buen término para nuestro paisaje emocional en estos días: la montaña rusa del coronavirus.. Es una metáfora apta para la experiencia cambiante, ascendente, descendente y tumultuosa de vivir estos tiempos y, lamentablemente, en demasiados casos, para el curso del virus en sí.

Tal vez aprovecho esta metáfora porque encuentro bruscas las montañas rusas. Tengo un oído interno precario y me mareo al girar en un círculo, y mucho más al darme la vuelta totalmente.. Para mí, una montaña rusa es una gran máquina de desorientación. Y estamos en un estado de desorientación. La vida, el trabajo y la escuela están sucediendo repentinamente, de manera imperfecta, dentro de las mismas cuatro paredes. Estamos ahí el uno para el otro, pero es virtual. Las pantallas de Zoom aseguran que no estemos ausentes pero no pueden hacernos completamente presentes. El tiempo se deforma. Un momento se siente increíblemente lento y otro es un tintineo en su ritmo de cambio. La cuarentena se siente demasiado pequeña y demasiado grande al mismo tiempo. Lamentamos tantas pérdidas. Sin embargo, justo cuando nos sumergimos en la desesperación, los giros inesperados se desvían hacia la gracia, la gratitud o la alegría el tiempo suficiente para recuperar el aliento.

Estás en esta montaña rusa, pero también estás cuidando a los demás contigo. Y eso también puede ser desorientador. Porque lo que tenemos en común es que todos estamos atados a este viaje salvaje y disonante. Pero nadie está en el mismo viaje. Algunas personas tienen miedo, otras están bien, algunas están enojadas, algunas están solas, algunas están enfermas, algunas están aburridas y algunas están ocupadas. Algunos están ayudando y otros necesitan ayuda. Algunos se sienten bien, luego se sienten culpables por sentirse bien. Algunos se sienten mal y luego se sienten culpables por sentirse mal. Y muchos de nosotros encajamos en una variedad de éstas y una miríada de otras descripciones en un momento dado.

Liderar a bordo de la montaña rusa del coronavirus

Entonces, ¿cómo luce un buen liderazgo en este momento, cuando nos encontramos en muchos estados diferentes del ser? Son muchas cosas, algunas de las cuales escribí en mi última publicación. Pero sobre todas las cosas, se trata de compasión. La compasión es el primer y más poderoso principio de liderazgo en un momento como éste.

Hace unos años, compré un libro titulado [*There Is No Good Card for This: What to Say and Do When Life Is Scary, Awful, and Unfair to the People You Love*](#). (No hay una Buena carta para esto: qué decir y qué hacer cuando la vida es aterradora, espantosa e injusta con las personas que amas). Una línea realmente se me quedó grabada: "La bondad es tu credencial". La autora, la Dra. Kelsey Crowe, escribe: "Todos nuestros momentos difíciles implican cierto grado de vergüenza, miedo y soledad. En momentos como ese, no necesitamos que nadie nos impresione o que nos hable hábilmente para que salgamos de nuestro dolor. Solo necesitamos la amabilidad que impulsa a cualquiera a intentarlo".

No hay buenas cartas para este momento. Pero la bondad es nuestra credencial. Y la compasión es nuestra calificación.

La compasión suena como un llamado a una acción suave y amable, pero no hay que equivocarse, es esencial y potente. La compasión abarca darse cuenta de los desafíos de los demás, sentir por ellos y responder en su momento de necesidad. Requiere que prestemos atención al ver y escuchar las experiencias de los demás, para desear auténticamente ayudar y ayudar. Cuando hacemos estas cosas, mejoramos no solo el bienestar de los demás, sino también el nuestro. Estamos colectivamente más conectados y apoyados.

Nuestro trabajo es hacer espacio para la compasión, entrar en ese espacio con quienes nos rodean y participar en actos, por pequeños que sean, que pueden no parecer suficientes pero que pueden significar mucho. Al hacerlo, estamos llamados a varias formas de compasión: autocompasión, compasión demostrada y actos compasivos.

El pre-requisito: La autocompasión

La autocompasión es un punto de partida importante. Como alguien que lucha con severos jueces internos, encuentro esto más fácil de decir que de hacer, y en el pasado, he considerado la autocompasión como autoindulgente. Pero no es egoísta ni débil. En realidad, es la base de la salud mental y un requisito previo para cuidar a los demás. Cuando uno descuida este paso u olvida cuidarse a sí mismo, agota su capacidad de hacerse presente de la manera que desea.

La Dra. Kristin Neff describe la autocompasión en tres dimensiones. Primero, tenemos que extender la calidez y comprensión a nosotros mismos: "Las personas no siempre pueden ser u obtener exactamente lo que quieren. Cuando se niega o se combate esta realidad, el sufrimiento aumenta en forma de estrés, frustración y autocrítica. Cuando esta realidad es aceptada con simpatía y amabilidad, se experimenta una mayor ecuanimidad emocional". En segundo lugar, la autocompasión significa reconocer que no estamos solos en esto. En lugar de sentirnos excepcionalmente mal por quiénes o cómo somos, nos recordamos que sentirnos defectuosos y sufrir es una experiencia humana compartida. En tercer lugar, logramos un equilibrio entre la atención plena y la sobre-identificación. Eso significa que nos permitimos sentir conscientemente cómo nos sentimos, sin suprimir lo negativo, mientras que al mismo tiempo relacionamos nuestras experiencias con la perspectiva de una comunidad más amplia y conectada. Una vez más, no de una manera crítica, me siento tan mal pero fulano de tal lo tiene peor, sino más bien, en el espíritu de, estamos todos juntos en esto, sea cual sea nuestra experiencia. Como dice Neff, de esta manera, "nuestros sentimientos no son reprimidos ni exagerados".

Demostrar compasión

Como ha dicho [Pema Chodron](#), "La compasión por los demás comienza con la bondad hacia nosotros mismos". Entonces, una vez que practicamos la autocompasión, alimentamos un auténtico estado de conexión con los demás. Ese es un sentimiento que luego debemos expresar.

Como líder en la montaña rusa, es fácil querer mantenerse ocupado con la resolución urgente de problemas y la gestión de crisis. Nos da una sensación de control. Pero tenemos que tomarnos un tiempo para observar cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás. Necesitamos observar, preguntar y escuchar las experiencias de los demás. Y la única forma de crear el espacio para que eso suceda es demostrarlo de forma auténtica nosotros mismos.

Hablar de nuestros sentimientos con los demás puede parecer como dejar que nuestra vulnerabilidad interior se salga de control. Pero tenemos que recordar que si no hacemos eso, no les damos a los demás espacio para hacerlo. Cuando no nos conectamos, la gente no se siente conectada. Por lo tanto, debemos demostrar que somos profundamente humanos y, al hacerlo, crear el sentido de apoyo a nuestra humanidad colectiva. Reconozca lo que le está sucediendo a usted y a su equipo, ya que la experiencia de cada persona es única. Sea honesto acerca de su propia experiencia, para crear el espacio para que otros sean honestos sobre la suya propia. Este paso es poderoso para ayudar a las personas a sentirse conectadas y resilientes.

Actos de compasión

Actuar sobre la base de nuestra compasión es el tercer paso importante. Debemos esforzarnos por crear un entorno que brinde apoyo a las personas, independientemente de lo que necesiten para navegar esta crisis. Podemos demostrar a través de nuestras acciones, por pequeñas que sean, que estamos aquí para apoyar a nuestros equipos durante este tiempo. Y debemos apoyar a quienes quieren ayudar a los demás, mientras construimos una cultura de compasión.

Estoy profundamente agradecida de trabajar en una cultura compasiva llena de actos reflexivos que ilustran este tipo de cuidado por los colegas. Y me siento inspirada cuando lo veo más allá del lugar de trabajo, lo que genera esperanza en medio de titulares inquietantes, desde personas animando a los profesionales de la salud al final de un turno hasta los voluntarios cosiendo máscaras y los vecinos cocinando entre sí.

Estudios sobre la compasión de la Universidad de Columbia Británica han [descrito](#) cómo ésta proporciona dos beneficios: contexto para el significado y contexto para la acción. Como se cita en Harvard Business Review, "con contexto para significado, el líder crea un entorno en el que las personas pueden expresar y discutir libremente lo que sienten, lo que a su vez les ayuda a dar sentido a su dolor, buscar o brindar consuelo e imaginar un futuro más esperanzador". El segundo nivel es un contexto para la acción: el líder crea un entorno en el que aquellos que experimentan o presencian el dolor pueden encontrar formas de aliviar su sufrimiento y el de los demás".

Necesitamos llevar la compasión a nuestros lugares de trabajo, en la vida real o virtualmente, y en cualquier otro lugar que podamos. Estoy muy preocupada por las formas en que el estrés de

esta crisis ha creado debates públicos y divisiones, desprovistos de los mejores ángeles de nuestra naturaleza. Esa es una enfermedad adicional que no podemos permitirnos.

El [artículo](#) de Harvard Business Review_ que mencioné anteriormente fue escrito a raíz del 11 de septiembre. Decía: "Siempre hay dolor en algún lugar de la habitación". Alguien siempre está luchando, en el trabajo o cerca de casa. Y ahora, casi todo el mundo lo está. Si bien nuestras circunstancias son únicas, nuestra necesidad de compasión es universal. Es nuestro trabajo frente a esta abrumadora realidad, tan grande y ruidosa como la madre de todas las montañas rusas apresurándonos y sacudiéndonos hasta la médula, tratarnos con amabilidad. Y luego difundir nuestra compasión a todos los que podamos. Afortunadamente, el coronavirus no es lo único contagioso. La fuerza curativa de la compasión también es.