

La fatiga por compasión es real y podría estar aplastándolo

Dina Smith

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
6 minutos

DESARROLLO
PERSONAL

Como gerente, ¿alguna vez se ha dado cuenta de que su empatía va y viene? En algunos momentos, puede apoyar a su equipo en momentos emocionalmente difíciles, mientras que en otros, solo avanza en automático, secretamente insensible a los obstáculos que ellos enfrentan.

Si esto es cierto para usted, no se sienta avergonzado. Sus sentimientos (o la falta de ellos) son válidos. Ayudar a otros que sufren puede ser desgastante y, con el tiempo, provocar fatiga de compasión.

A veces confundida con el agotamiento, la fatiga por compasión es utilizada para describir los efectos físicos, emocionales y psicológicos de ayudar a los demás. A menudo es experimentada por profesionales encargados de apoyar a las personas a superar el estrés y el trauma, incluyendo médicos o terapeutas. La condición se caracteriza por el agotamiento, las emociones negativas y la pérdida de empatía. Como ha dicho la psicóloga Heidi Allespach "Los cuidadores pueden volverse tan empáticos que se encuentran cada vez más insensibles al sufrimiento de sus pacientes".

En los últimos dos años, también hemos visto más de esto en el lugar de trabajo. Se ha pedido a los líderes y gerentes que refuercen la empatía en apoyo de los integrantes del equipo que se recuperan del duelo, la pérdida y los lapsos en la salud mental. Se les ha pedido que sean más sensibles, que asuman nuevas cargas emocionales mientras navegan en niveles excepcionales de incertidumbre, y que hagan más con menos. Si bien la mayoría de los líderes han respondido al llamado, este ha tenido un costo.

La pandemia ha ido retrocediendo en ciertas partes del mundo, pero las demandas emocionales a los líderes siguen siendo grandes. Los empleados esperan gerentes compasivos y lugares de trabajo sostenibles y mentalmente saludables, y están listos para renunciar cuando estas expectativas no se cumplan.

Tanto si usted es un gerente primerizo o un líder experimentado, debe tomar medidas para protegerse de la fatiga por compasión, de forma que pueda cumplir con estos estándares y salvaguardar su propio bienestar. He aquí algunas estrategias que pueden ayudar:

HAGA UNA RUTINA DE AUTOCUIDADO.

Como dice el adagio, no se puede servir de una taza vacía. Si descuida llenar su copa proverbial a través del cuidado personal adecuado, compromete su capacidad para controlar sus reacciones, estar presente para su equipo, escuchar y empatizar con los demás. El autocuidado aumenta la resiliencia, y eso es clave para la misión cuando usted lidera un equipo en este mundo incierto y estresante.

A nivel macro, el cuidado personal se trata de dormir lo suficiente, comer bien, pasar tiempo con las personas que le importan, hacer las cosas que ama y tomar vacaciones ocasionales.

En un nivel micro, hay pequeñas maneras en las que puede cuidarse incluso en los días más ocupados. Por ejemplo, uno de mis clientes reserva tiempo para dar un breve paseo, al aire libre, durante el almuerzo. Otro comienza sus reuniones 10 minutos después de la hora, para asegurarse de tener un descanso entre ellas. Estas desviaciones cortas pueden darle un impulso significativo.

En forma semejante a poner depósitos en una cuenta bancaria, el cuidado personal desarrolla su resiliencia y eleva el umbral para manejar el estrés. Estos depósitos aseguran que no quiebre cuando las cosas son difíciles.

Este artículo es útil para:

- Reconocer la fatiga por compasión.
- Ser empático con su equipo, sin que ello reduzca su efectividad.
- Entender la importancia de la autocompasión.

¿Alguna vez se ha dado cuenta de que su empatía va y viene?

DESARROLLO
PERSONAL

PRACTIQUE LA AUTOCOMPASIÓN.

La autocompasión es simplemente tratarse a sí mismo como un amigo, cuando se encuentra con un revés o un desafío. Es una habilidad simple, pero notablemente difícil para la mayoría de nosotros.

Muchas personas evitan erróneamente la autocompasión, preocupadas por volverse complacientes y socavar su éxito. Sin embargo, la investigación demuestra que la autocompasión lo convierte en un mejor líder y lo equipa de mejor forma para manejar las crecientes demandas emocionales de liderar durante tiempos difíciles.

Las investigaciones muestran que las personas que practican la autocompasión tienen una mayor resiliencia e inteligencia emocional, y se mantienen más tranquilas bajo presión. La autocompasión también se asocia consistentemente con el bienestar emocional y la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

Finalmente, la autocompasión y compasión hacia los demás están vinculadas. Cuando practica primero el ser más amable con usted, impulsa su habilidad para tratar compasivamente a los demás.

Para liberar los beneficios de la autocompasión, la investigadora pionera Kristin Neff sugiere que debe incluir tres componentes:

— ATENCIÓN PLENA. Sintonice lo que siente en el presente, y luego etiquete sus emociones. Los estudios muestran que poner sus sentimientos en palabras disminuye rápidamente control de estos sobre usted y reduce la angustia fisiológica. El etiquetado emocional lo ayudará a obtener una mayor conciencia y claridad.

— HUMANIDAD COMÚN. Reconozca que su lucha es compartida por muchos. Basada en mi trabajo con numerosos gerentes y equipos, hay un alivio palpable en los grupos que dirijo cuando los líderes ven que sus compañeros tienen desafíos similares; no están solos.

— AUTO-BONDAD. Finalmente, respóndase a usted mismo amablemente. Diga: "Por supuesto que estoy exhausto. Mira todo lo que me piden", o "Claro que esto es difícil. Nunca fui entrenado para esto". Ser compasivo con usted es simplemente extenderse a sí mismo la misma gracia y bondad que le daría a un amigo.

PROTEJA SU ESTADO EMOCIONAL.

Escuchar y presenciar el dolor, y las dificultades de los demás puede ser difícil, especialmente si es naturalmente empático. Si bien la empatía lo ayuda a conectarse con los demás, también lo hace propenso a absorber las emociones y los estados de ánimo de quienes lo rodean.

Un estudio reciente mostró que escuchar a otros desahogarse en el trabajo no solo conduce a emociones negativas entre los líderes en el extremo receptor, sino que también aumenta la probabilidad de que esos líderes maltraten a otros más tarde en el día. Lo más importante es que la investigación mostró que los líderes podrían mitigar estos efectos adversos. ¿Cómo?

Cuando otros compartan su dolor y sus problemas con usted, concéntrese en buscar activamente información adicional para comprender mejor la situación. Esta respuesta puede protegerlo de algunos de los efectos dañinos, porque conduce a la empatía cognitiva, en lugar de la empatía emocional. La empatía cognitiva consiste en comprender cómo se siente una persona y lo que puede estar pensando. La empatía emocional consiste en sentir lo que sienten los demás y, si no se controla, puede provocar fatiga por compasión y afectar su salud.

Las personas que practican la autocompasión tienen una mayor resiliencia e inteligencia emocional.

El autocuidado aumenta la resiliencia.

La profesora y experta en trabajo emocional, Alicia Grandey, aconseja a los líderes ver su papel como un “buscador de información” en lugar de un “gestor de toxinas” cuando los colegas comparten su dolor y sus problemas. Las emociones negativas pueden proporcionarle información valiosa sobre cómo liderar de manera efectiva, siempre y cuando se proteja del daño colateral potencial.

Además, para prevenir el maltrato involuntario de alguien más, asegúrese de reparar su estado emocional después de escuchar a los colegas o miembros de su equipo. Breves actividades de respiro, como dar un paseo, participar en ejercicios de atención plena u otras formas de micro autocuidado lo ayudarán.

No descarte la carga emocional sustancial que soporta como líder. Las demandas emocionales de su función pueden ser agotadoras y requieren que tome medidas para protegerse. Al crear una rutina de autocuidado, practicar la autocompasión y salvaguardar su estado mental, podrá enfrentar con éxito las demandas emocionales de liderar a su equipo a través del estrés del mundo actual.

DESARROLLO PERSONAL

La empatía cognitiva consiste en comprender cómo se siente una persona y lo que puede estar pensando.

No descarte la carga emocional sustancial que soporta como líder.

Sobre la autora:

Dina Denham Smith es una instructora ejecutiva para líderes de alto nivel en marcas mundiales como Adobe, Netflix, PwC, Dropbox y Stripe.



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com