

## Liderazgo solidario en 2022: la importancia del autocuidado del líder

3-MINUTE  
READ

**En caso de despresurización de la cabina, las máscaras de oxígeno caerán de los compartimentos situados encima de sus asientos. Si esto ocurriese, tire fuertemente de la máscara y colóquesela sobre nariz y boca antes de asistir a otros.**

Hemos oído tanto esta recomendación, que ya pocas veces prestamos atención. Sin embargo, un nuevo estudio destaca la importancia de garantizar que los líderes se cuiden primero a sí mismos para cuidar mejor a su equipo, en especial cuando se enfrentan al estrés y a los desafíos del mundo del trabajo actual.

Durante el estudio, un grupo de líderes recibió una notificación al día durante tres semanas, pidiéndoles que "recordaran un momento en el que hubiesen sido comprensivos y pacientes consigo mismos al enfrentarse a los desafíos de su rol de líderes". Por su parte, los directivos del grupo de control recibieron también recordatorios, pero estos no estaban relacionados con mostrar autocompasión. Al final del día, las personas que interactuaron con los líderes (tanto del grupo experimental como del de control) recibieron una encuesta para calificar el apoyo que les brindaron con sus problemas personales y laborales, demostrando un liderazgo solidario.

Está demostrado que dedicar **uno o dos minutos a reflexionar sobre experiencias previas de**

**autocompasión promueve** que las personas adopten una visión de sí mismas **más amable, solidaria** y sin juicios. Sin embargo, este estudio mostró que **una mayor autocompasión también se traduce en más preocupación por los demás.**

Los grupos de interés que interactuaron con los líderes que recibieron recordatorios para empezar el día con momentos que despertaran autocompasión, indicaron que con **mayor frecuencia los habían apoyado en abordar sus problemas personales** y, como consecuencia, los cuidaban más. Sin embargo, **no hubo para ellos diferencia en los problemas relacionados con el trabajo**, ya fuese que hubiesen recibido notificaciones relacionadas con el cuidado personal o neutras, presumiblemente porque siempre se espera que los líderes, como parte de sus funciones, brinden apoyo al desempeño. Esta es una intervención simple que ilustra claramente el poder cuidarse a uno mismo para desarrollar y promover un liderazgo compasivo y solidario. Al recordar a los líderes que reflexionen sobre sus propias experiencias de manera más amable y compasiva los hacemos más proclives a actuar con sus equipos con mayor amabilidad y compasión.

Por Seymour Adler, Ph.D.

Managing Director

Leadership Assessment & Development

Global Practice Leader

[seymour.adler@kincentric.com](mailto:seymour.adler@kincentric.com)



Si tiene alguna [contacte con nosotros](#). Para recibir nuestras comunicaciones y contenidos [suscríbese a nuestra lista de difusión](#).

Fuente: Lanaj, K., Jennings, R. E., Ashford, S. J., & Krishnan, S. (2021). When leader self-care begets other care: Leader role self-compassion and helping at work. *Journal of Applied Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/apl0000957>