

## 3 razones por las que es tan difícil "seguir tu pasión"

¿Cuántas veces te han dicho que "sigas tu pasión"? Es un mensaje que aparece en todo, desde discursos de graduación hasta anuncios de empleo. Incluso lo decimos nosotros mismos. Cuando encuesté a una clase reciente de estudiantes de MBA de Columbia Business School, más del 90% de ellos mencionaron "perseguir su pasión" como un objetivo importante para sus futuros trabajos.

Pero según una encuesta reciente de Deloitte a 3.000 trabajadores estadounidenses a tiempo completo, en todos los niveles de trabajo e industrias, solo el 20% dice que realmente les apasiona su trabajo. Las investigaciones que yo y otros hemos realizado muestran que muchos, si no la mayoría, de nosotros no sabemos cómo perseguir nuestra pasión y, por lo tanto, no lo hacemos. ¿Cómo arreglamos este enigma? La investigación sobre la pasión sugiere que necesitamos entender tres cosas clave: (1) la pasión no es algo que uno encuentra, sino que es algo que debe desarrollarse; (2) es un desafío perseguir su pasión, especialmente a medida que disminuye con el tiempo; y (3) la pasión también puede llevarnos por mal camino y, por lo tanto, es importante reconocer sus límites.

### No esperes para encontrar tu pasión

Una percepción errónea común que la gente tiene sobre la pasión es que está arreglada: o tienes pasión por algo o no. El problema con esta creencia es que es limitante, lo que nos lleva a pensar en la pasión como algo que descubrimos o descubrimos. Como resultado, podemos intentar muchos trabajos diferentes buscando el "ajuste" adecuado, el papel que cambia instantáneamente el interruptor de la pasión, y es posible que no tengamos en cuenta el hecho de que a menudo lleva tiempo desarrollar la pasión por el trabajo. con las habilidades, la confianza y las relaciones que le permiten a uno experimentar pasión por el trabajo. De hecho, la investigación ha demostrado que creer que la pasión es fija puede hacer que las personas sean menos propensas a explorar nuevos temas, posibles nuevas fuentes de pasión. También lleva a las personas a renunciar a nuevas actividades más rápidamente si parecen difíciles.

Para perseguir mejor tu pasión, desafía tu suposición de que la pasión es algo por descubrir. Enfóquese en desarrollar activamente una pasión. Por ejemplo, puede crear su trabajo para pasar más tiempo explorando las tareas que le apasionan (o simplemente aquellas que despiertan su curiosidad) y trabajar con quienes lo inspiran. También ayuda conocer a los compañeros de trabajo, lo que les apasiona y cómo ven su trabajo. Esto puede generar oportunidades para ayudarse mutuamente a perseguir sus pasiones. Finalmente, no necesariamente necesitas perseguir la pasión en el trabajo. Si su trabajo no le permite perseguir su pasión, o si simplemente no quiere hacerlo en el trabajo, puede encontrar tiempo y espacio para realizar actividades que le apasionen fuera de su trabajo.

### Concéntrese en lo que le importa, no en lo que es divertido

Una de las formas más comunes en que tratamos de perseguir nuestra pasión es perseguir lo que nos da más alegría o lo que es más divertido. En un estudio, mis coautores y yo analizamos cada discurso de graduación dado en los últimos 10 años en las 100 mejores universidades de EE. UU. Y sacamos instancias donde los oradores dieron consejos a los estudiantes sobre cómo perseguir su pasión. Gran parte de los consejos se centraron en "centrarse en lo que amas" como la forma de seguir tu pasión. Pero algunos oradores describieron la búsqueda de la pasión como "enfocarse en lo que te importa". La distinción es sutil pero significativa: enfocarse en lo que amas asocia la pasión con lo que disfrutas y lo que te hace feliz, mientras que enfocarte en lo que te importa se alinea pasión por tus valores y el impacto que quieres tener.

En un estudio posterior de varios cientos de empleados, descubrimos que aquellos que creían que perseguir la pasión significaba seguir lo que traía una alegría tenían menos probabilidades de tener éxito en su búsqueda de la pasión, y tenían más probabilidades de dejar su trabajo 9 meses después, que aquellos que creían que seguir la pasión se centraba en lo que a uno le importa.

¿Por qué seguir lo que te importa te hace más exitoso en la búsqueda de la pasión? Parece que esta creencia te ayuda a superar los desafíos que forman parte de la búsqueda. Tenga en cuenta que la palabra alemana para pasión, "Leidenschaft", se traduce literalmente como "la capacidad para las dificultades". En otro conjunto de estudios, descubrí que la pasión solo está débilmente relacionada con el desempeño de los empleados en su trabajo. Pero la combinación de pasión y perseverancia, es decir, la medida en que los empleados se apegan a sus objetivos incluso ante la adversidad, se relacionó con un mayor rendimiento.

La realidad es que la pasión disminuye con el tiempo, por lo que si solo te enfocas en seguir la felicidad, es posible que no te aferres a un esfuerzo como lo harías si te enfocas en cómo te ayuda a lograr lo que más te importa. Cuando persigue su pasión, es importante tener en cuenta que la capacidad de recuperación es clave, porque la búsqueda de la pasión es un proceso continuo y desafiante.

## Superar los límites de la pasión.

También es importante entender cuándo la pasión no te ayudará. En un conjunto de estudios, mis coautores y yo descubrimos que la pasión solo está vinculada a un mejor rendimiento cuando (a) otros están de acuerdo con lo que le apasiona, y (b) cuando la pasión se expresa en un contexto apropiado (ya que las personas tienden a ver pasión como más apropiada en algunos campos, como la consultoría, que en otros, como la contabilidad).

¿Qué significa esto? Imagina que estás presentando un proyecto en el trabajo que te apasiona. Descubrimos que expresar tu pasión solo puede ayudarte si tu audiencia ya está de acuerdo con lo que estás presentando. Si aún no están a bordo, es posible que su pasión por el tema no sea efectiva para llevarlos consigo. Del mismo modo, si usted es un emprendedor, expresar pasión por su idea puede ayudar a atraer a los inversores, pero expresar pasión al discutir la hoja de términos puede no tener el mismo efecto inspirador debido a quién permitimos que demuestre pasión.

En otra serie de estudios, los empleados descritos como apasionados eran más propensos a ser explotados por otros porque se los veía disfrutando más de su trabajo. Como resultado, era más probable que otros pidieran a empleados apasionados que asumieran tareas no deseadas y trabajaran horas extras. Esto pone de relieve una paradoja desafiante: expresar tu pasión puede ser beneficioso porque otros te admiran más y pueden ayudarte a ser más exitoso. Al mismo tiempo, también puede hacer que sea más probable que le pidan que asuma tareas que se encuentran fuera de las descripciones estrechas del trabajo, lo que lo pone en riesgo de estirarse demasiado y agotarse.

Otro estudio, dirigido por Erica Bailey en Columbia Business School, descubrió que los empleados más apasionados también tenían más probabilidades de estar demasiado confiados. En algunas situaciones, esto es beneficioso; por ejemplo, si los emprendedores tomaran en cuenta la tasa real de éxitos de las compañías StarUp, muchos no invertirían. Sin embargo, en muchos entornos de trabajo, el exceso de confianza puede conducir a resultados laborales perjudiciales, de modo que los empleados apasionados y demasiado confiados tienen menos probabilidades de buscar la retroalimentación y la información necesarias para tener éxito. Si le apasiona su trabajo, tenga en cuenta que esto puede conducir a una visión inflada de sus propias habilidades y resultados de trabajo. Esto podría hacer que sea más importante que busque comentarios de los demás y aclare cuál es su verdadera posición; de lo contrario, puede creer que su pasión lo impulsa, mientras que solo lo hace en su cabeza.

**Muchos de nosotros queremos perseguir nuestras pasiones, y las organizaciones comúnmente fomentan esto. Pero el hecho es que a menudo no sabemos cómo hacer esto. Ver la pasión como algo que se puede desarrollar, como un proceso continuo desafiante y como algo que puede llevarlo por mal camino puede ayudarnos a alcanzar mejor nuestros objetivos.**

**Jon M. Jachimowicz** es Profesor Asistente de Administración de Empresas en la Unidad de Comportamiento Organizacional de la Harvard Business School. Su investigación se centra en dos temas. Primero, estudia la pasión de los empleados por su trabajo, destacando que la pasión es un atributo que varía con el tiempo. En segundo lugar, estudia la desigualdad económica, explora cómo se perciben las disparidades en los ingresos y cómo influyen en las emociones y los comportamientos individuales. En particular, se centra en cómo los que están en la parte inferior de la distribución del ingreso pueden recibir apoyo para lograr resultados a largo plazo más favorables. Recibió un Ph.D. en Gestión de Columbia Business School

