

# Liderar con mente, cuerpo y espíritu

Octubre 27, 2015 05:00

TIEMPO DE LECTURA: 9 MINUTOS

-a +A 240

**"Abrir corazones" asegura que es su misión en la vida. La convicción sobre su propósito llegó luego de atravesar unas cuantas "curvas", que la llevaron de integrar Microsoft a dirigir Human Camp Uruguay**



Paola Nandé

**\*Por Patricia Madrid**

"Intención, atención, manifestación". Estas tres palabras conformaban el dogma en el que Federica Abella hacía funcionar su vida personal y profesional. Sin embargo, a esta licenciada en Gerencia y Administración de Empresas la vida le mostraría a partir de los 25 años que no siempre las cosas salen como se planifican. "Las mayores crisis en mi vida fueron las que me ayudaron a sacar lo mejor de mí", asegura hoy a sus 40 años la representante de Human Camp en Uruguay, un espacio de encuentro que surgió en Argentina hace 12 años apuntando a generar contenidos inspiradores y expansivos para líderes de organizaciones.

Pero muchos años antes de que Human Camp llegara a su vida, Abella navegaba en otro barco. Uno bastante más grande y comandado por el multimillonario Bill Gates. Luego de recibirse en la Universidad ORT, esta "chica 10"—como se recuerda en aquel entonces— consiguió trabajo en Microsoft Uruguay en el área de Marketing. Todo parecía perfecto, y era "como debía ser", asegura. Sin embargo, la vida laboral en la multinacional no compaginaba con su desarrollo personal, con ese esquema de vida planificado y que debía ejecutarse a la perfección. "Yo sentía que la vida me llevaba, estaba en una cinta transportadora. Empecé a cuestionarme todas mis decisiones... ¿Qué estoy haciendo? ¿Le estoy dando cada vez más plata al hombre más rico del mundo?".

Un momento de quiebre —la ruptura de un vínculo— hizo que Abella se replanteara su vida. "Pensaba que la empresa me había absorbido. Hice un acuerdo para trabajar de forma externa pensando que iba a poder manejar mi vida. Me fui a trabajar desde mi casa y me metí en una situación peor. Solo tomé esa decisión, no hice ninguna búsqueda personal, y viví para trabajar para Microsoft y para empresas grandes haciendo eventos, como por ejemplo el shopping Punta Carretas".

Pensar que "siempre la culpa la tiene el otro" —en este caso el trabajo, como ella misma advierte, era a lo que atribuía sus tropiezos personales— es lo que se intenta revertir en las instancias generadas por Human Camp. "Cuando me empodero y me hago protagonista de mi vida, también paso a ser responsable de otra manera de lo que genero en mi entorno", sostiene. "Nosotros apelamos al cambio individual del líder. Si yo quiero sacar lo mejor de mi equipo, tengo que sacar lo mejor de mí. El líder es el que influye en su entorno", sostiene.

Siendo parte de una sociedad en la que a su entender rige una "estrechez de pensamiento", y en la que "ser tan estructurados y rígidos de pensamiento no da la posibilidad de cambiar y elegir todos los días cómo vivir", Abella ha estado en los últimos 15 años en constante movimiento. Y es que, según dice, "acá las cosas se viven como una bendición o una maldición, no como un desafío". Y esa concepción es la que intenta revertir desde su lugar.



Paola Nandé

## Buscando sentido

Hacer funcionar su vida personal con la laboral era un trabajo que le implicaría más que una buena planificación en el calendario. Sin embargo, esa necesidad de hallar el equilibrio no llegaría hasta el momento de transformarse en madre. "Mi búsqueda de sentido fue cuando quedé embarazada. Sentía que tenía como una máscara que ponía y sacaba; una era la mujer que trabajaba y la otra la de mamá. Y es muy duro para las mujeres intentar ser buenas en todo; conseguir integrarlo todo es un desafío".

Nació su primer hijo, Matías, y Abella empezó a investigar "tímidamente" en lo espiritual. "En aquel entonces era todo intención, atención y manifestación. Todo se hacía de acuerdo a lo planeado. No había espacio para la improvisación. Hacía todo lo que había que hacer, pero Matías se enfermaba todo el tiempo. Planificaba algo y no salía... No entendía qué pasaba".

"Mi manera de aprender es experimentando, y todo lo que puedo hacer es lo que me permite integrar el conocimiento"

**"Mi manera de aprender es experimentando, y todo lo que puedo hacer es lo que me permite integrar el conocimiento"**

Fue la llegada de su segundo hijo, Joaquín, lo que la hizo caer en la cuenta de que había "tocado fondo". "Necesitaba ayuda, y fue ahí cuando decidí comenzar un trabajo de desarrollo personal muy profundo que me llevó cuatro años". Realizó un posgrado en Psicología Transpersonal, una corriente de la psicología en la que "se trabaja con el cuerpo como forma de llegar a la esencia", explica Abella.

Pero la búsqueda de la espiritualidad no quedaría en un posgrado. Un curso de respiración la llevó a vincularse con la ONG El Arte de Vivir, fundada en 1981 por el indio Sri Sri Ravi Shankar. "Nos invitaron a hacer un retiro de varios días en silencio, pero no lo conseguí. Surgió la posibilidad de ir a India para hacerlo, y me fui de retiro junto a siete uruguayos. El objetivo eran nueve noches de meditación profunda. Lloré todos los días porque extrañaba a mis hijos, y ahí experimenté en carne propia lo que es "soltar".

Abella fue designada por Ravi Shankar junto a otros dos uruguayos para traer El Arte de Vivir a Uruguay. "Nos eligió, era todo un honor, y durante seis años estuve vinculada a la fundación como voluntaria". Fue su veta espiritual, en combinación con su espíritu emprendedor, lo que la llevaría más adelante a concretar un espacio de desarrollo humano que sería la antesala para años después desarrollar Human Camp en el país.



Paola Nandé

## Marma: un punto de encuentro

El regreso a Uruguay de una amiga y excompañera de trabajo de Microsoft, Clara Hori, la impulsó a cocrear Espacio Marma, un centro de desarrollo humano que se instaló en el barrio de Carrasco y estuvo en funcionamiento hasta este año. "Clara es profesora de Yoga, y era un desperdicio que no estuviera dando clases. Ocurría que ella no sentía que hubiera un espacio para desarrollarse, entonces fue así que trabajamos en conjunto para crear Espacio Marma, vinculando a personas de distintas ramas de medicina alternativa con quienes tuvieran la necesidad y el interés por ello".

¿La búsqueda de la espiritualidad varía de acuerdo a las clases sociales, al poder adquisitivo de una persona?, le pregunté. "Creo que en la 'clase alta' es donde más se necesita la búsqueda de la espiritualidad. Creo que las personas con vidas más sacrificadas están mucho más en contacto con su ser interior, mucho más conectados con la esencia de la vida. En las personas más pudientes hay más desconexión como producto del estímulo externo. Todo nos lleva a estar para afuera, el éxito parece estar en tener cosas afuera. Cuanto más tengo, más soy. Y cuando no tenés la oportunidad de tener, valorás otras cosas".

El año 2012, el año en que muchos advertían —según la profecía de los mayas— que el mundo llegaría a su fin, fue bisagra para Federica Abella. Con pocos días de diferencia vivió los dos extremos de la vida: el nacimiento de su tercer hijo, Juan, y la partida de una hermana como consecuencia de un cáncer. "Me conecté mucho con la vulnerabilidad. Me sentí desprotegida por completo, todo lo de afuera no era nada y con ese dolor me conecté con mi esencia más pura. Y en ese momento fue cuando surgió la creatividad, la mejor versión de mí misma y de valorar el amor y las diferentes situaciones que transitó. Tengo mucha fortaleza interior, mucha confianza en mí misma y siempre siento que las crisis son momentos de bienaventuranzas porque hay movimiento, y donde hay movimiento hay vida y posibilidad de mejorar".

## Tienes un e-mail... equivocado. O tal vez no

Producto del azar, de la casualidad o tal vez era cuestión de destino y debía pasar, Human Camp no fue algo que Abella hubiera buscado sino que llegó a ella a través de un correo electrónico por error. La curiosidad la llevó a contactarse con la fundadora y directora general de Human Camp Argentina, Clara Pazos, y así fue que, tras conocerse, Abella consiguió a fines de 2013 la representación del evento para Uruguay. "Human Camp viene a mi vida sin querer, yo me había propuesto no hacer nada laboral —dedicarme a mi casa y a mis hijos, y seguir dando clases de creatividad en la Universidad ORT— y cuando llegó sentí una conexión muy grande", señala.

La puesta en marcha de Human Camp le permitía combinar dos aspectos en los cuales había estado enfocada los últimos 10 años de su vida: la realización de grandes eventos profesionales, y un desarrollo espiritual que vinculaba lo personal y laboral.

"Vivimos en un mundo disociado, llega el lunes y las personas piensan que me rema toda la semana. A lo que nosotros apostamos en Human Camp es a que todos los días sean viernes, y a que exista una conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Se trata de un encuentro de inspiración donde las personas que se sienten al escenario no se suben a su ego sino a su corazón, y allí se dejan mostrar desde su experiencia de vida. Lo que sucede de forma mágica es que cada uno se conecta con los oradores de forma diferente, se se deja conmovir. Es un encuentro de inspiración en el que me gusta pensar que se instalan 'semillas', que después se trasladan a los ámbitos de trabajo y crecen". Para Abella, "las personas que pueden ver en la historia de otros el aprendizaje no transitan del mismo modo los momentos duros de la vida". Y a diferencia de lo que ocurre en otras charlas con un formato similar, la consigna de Human Camp es que los oradores se dirijan a un público conformado por 'pares'.

"Human Camp es un encuentro de inspiración en el que me gusta pensar que se instalan 'semillas', que después se trasladan a los ámbitos de trabajo y crecen"

**"Human Camp es un encuentro de inspiración en el que me gusta pensar que se instalan 'semillas', que después se trasladan a los ámbitos de trabajo y crecen"**

¿Cómo se traslada lo vivido en Human Camp al terreno profesional? "Depende de cada líder. Conozco empresas en las cuales los líderes han generado espacios para dialogar sobre el tema de la muerte, cosas que no se hablan habitualmente en un ámbito laboral pero que son situaciones que uno vive y siente, y es bueno poder ponerlo en común porque eso genera vínculo".

Los líderes de capital humano no son los únicos a quienes van destinadas las instancias de Human Camp, este es el "evento madre" a partir del cual han surgido Human Camp Vocacional —que tiene por objetivo inspirar a jóvenes en su búsqueda profesional— y Human Camp Salud, para quienes se desarrollan en esa área. Su próximo objetivo es concretar en Uruguay un Human Camp para sectores en vulnerabilidad social.

Y en cuanto a lo personal, su interés por seguir indagando su costado espiritual continúa. "Ahora estoy trabajando mucho con un grupo de la corriente Gestalt, estoy sanando mi corazón y siento que mi misión en esta vida es abrir corazones. Si yo no estoy alineada y no dejo llegar mi corazón de amor, es imposible que pueda compartirlo con otros", confiesa. Ese objetivo parece calzar perfecto con la idea final de Human Camp, desde donde se proponen "sembrar humanidad"... ¿Y qué es la humanidad sin amor?

## Hacer que tenga sentido

Así se presenta la organización: "Mucho más que una serie de charlas arriba de un escenario, el Human Camp es un encuentro entre seres humanos contando sus historias de vida y personas dispuestas a dejarse interpelar en su faz profesional y personal. Todos, en la búsqueda de algo que dé sentido a nuestro hacer diario y que brinde unidad a nuestra existencia fragmentada en un mundo complejo. Nadie pasa por un Human Camp sin ser 'llamado' de una u otra manera. A buscarse y a reconocerse, a intentar una mayor armonía entre el ser y el hacer". Para ver el último Human Camp Montevideo, que tuvo lugar el pasado 17 de setiembre, se puede ingresar al link [humancamp.net/leaders-montevideo](http://humancamp.net/leaders-montevideo).

**Ver más** [Human Camp](#) [Microsoft Uruguay](#)

### Notas Relacionadas

- |   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
|   |   |                              |
| <b>Paola Rapetti: hacer que las cosas pasen</b> | <b>Marcelo Lanfranconi: salir de la zona de confort</b> | <b>Imágenes que perduran</b> |

**Informar un error en la noticia**

### Las más leídas

- Fin de semana largo con paro: ómnibus interdepartamentales no saldrán de Tres Cruces
- El médico de Vázquez relató cómo el presidente le salvó la vida a una adolescente
- Alerta amarilla por tormentas intensas para nueve departamentos
- Uber busca conductores en Montevideo
- ¿Cuánto gana un cirujano o un anestesiólogo?

### Blogs

**Los miserables y "un alma que supura veneno de otra generación"**

09:22 Las características tienen las poblaciones más afectadas por la ausencia de clases  
por Gabriel Pereyra

**Andruco, las manos de Uruguay**

05:06 En 1955, Andrés Iturriz aplastó al francés Etchemendy y se proclamó campeón  
por Pablo Benítez

**Renzo Piano y el nuevo Whitney: un museo en conflicto consigo mismo**

Inauguró en Nueva York uno de los proyectos museísticos más ambiciosos de la última década.

**¿El tango no merece un programa en la televisión pública?**

Uruguay logró en alianza con Argentina que el tango y el candombe fueran declarados  
por Jaime Clara

**Feria de la Construcción 2015: resumen de novedades**

Un evento para informarse e inspirarse  
por Gabriela Pallares

**Tweets**

El Observador @ObservadorUY  
Las imágenes del día, ayer jueves. [bit.ly/1XCCDF](https://bit.ly/1XCCDF)  
[pic.twitter.com/7r4H4PQ0UW](https://pic.twitter.com/7r4H4PQ0UW)

Abn

El Observador @ObservadorUY  
Cudillitas kosher tonifican precios del ganado gordo [bit.ly/1GAZ3W](https://bit.ly/1GAZ3W)  
[pic.twitter.com/dRwCZ4czW](https://pic.twitter.com/dRwCZ4czW)

Twitter a @ObservadorUY

<b>Secciones</b> Economía Política y Empresas Mundo Cromo Salud Viajes Seisgrados Publicaciones Recomendadas	<b>Nacional</b> Opinión Agro Espectáculos Estilo Especiales Remates Cinemag	<b>Social</b> Facebook Twitter Youtube Google + Instagram Pinterest	<b>Servicios</b> Cartas del Lector El Tiempo Fúnebres Horoscopo Ras Restaurantes Política de Privacidad Términos y condiciones	<b>Temas</b> Toronto Anestesiistas Sting Melo Sentencia María Eugenia Vidal Santo y Seña MEC Alas Uruguay Unión Panamericana de Valuación	Aronstein Torontistas Sting Ley responsabilidad penal empresarial Ignacio Álvarez Doing Business, poesía Sociedad Anestésico Quirúrgica Juan Gómez Bottini
---	--	---	--	---	--