

Learning Letter nº

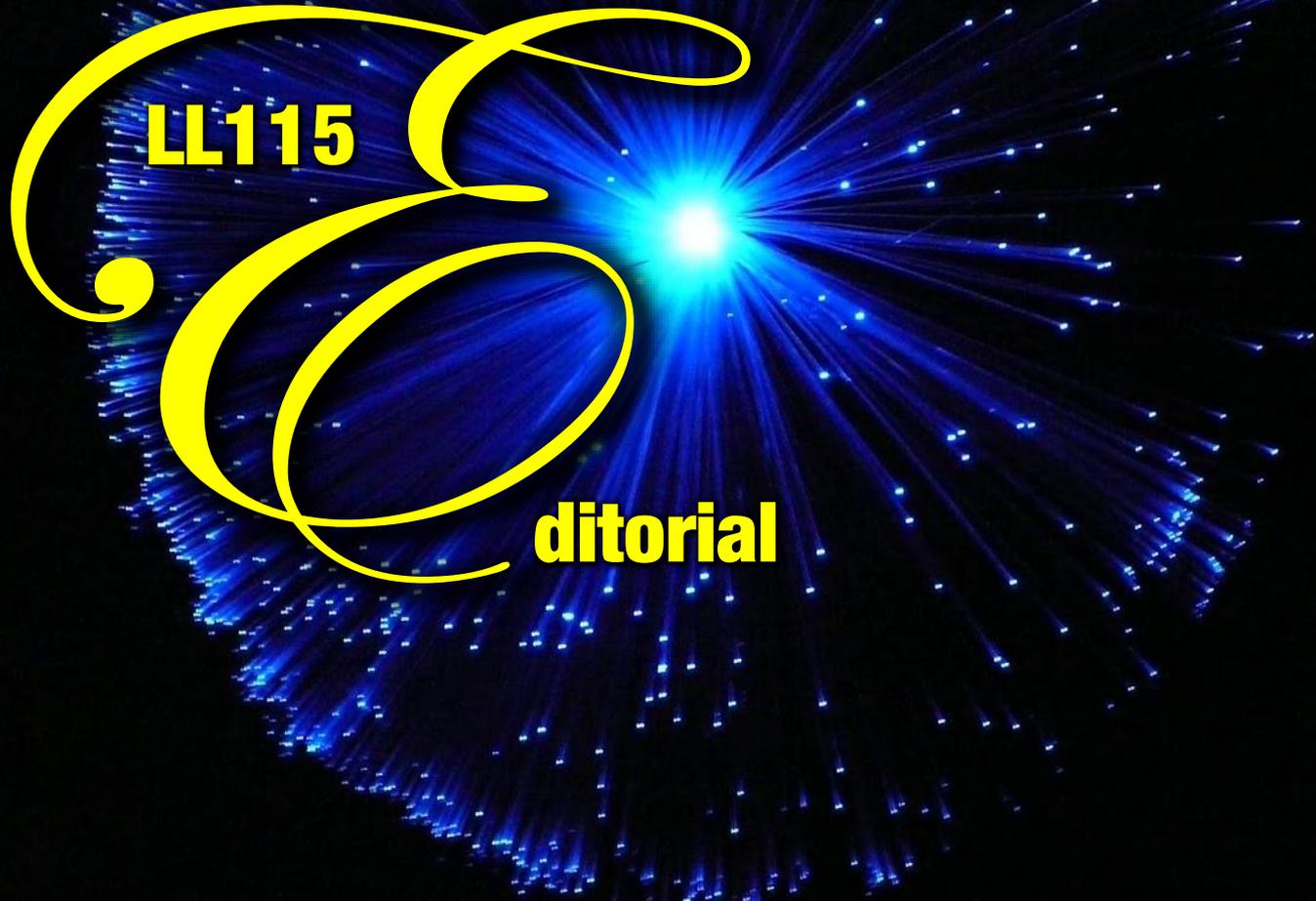
115

**Reaprendizaje y
Confianza**



Reaprendizaje y Confianza

LL115
Editorial



LA ERA DE LA REVOLUCIÓN

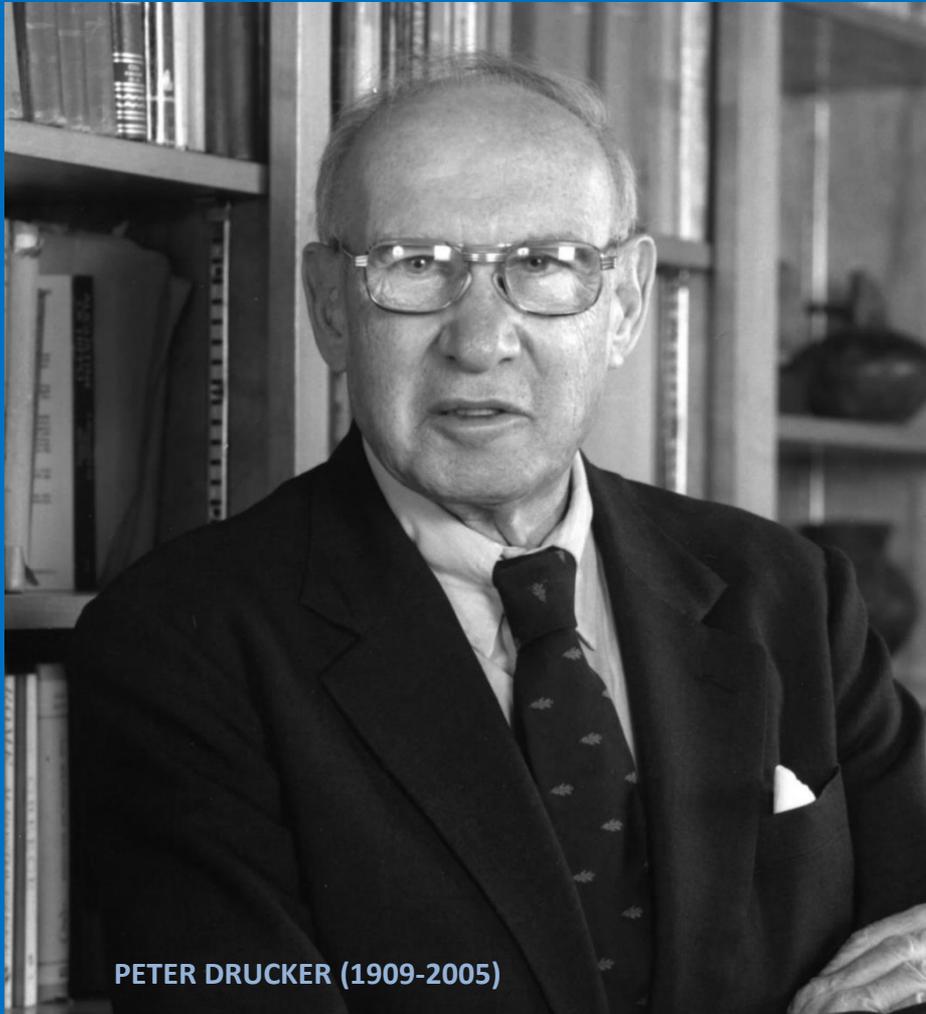
"La era del progreso ya ha terminado. Nació en el Renacimiento, alcanzó su adolescencia exuberante durante la Ilustración, logró una robusta madurez en la época industrial y murió al amanecer del siglo XXI. Durante incontables milenios no hubo progreso, tan sólo ciclos. Las estaciones llegaron y se marcharon. La vida no se hacía mejor, simplemente se repetía según un patrón eternamente familiar. No había futuro, pues el futuro era indistinguible del pasado"

Gary Hamel

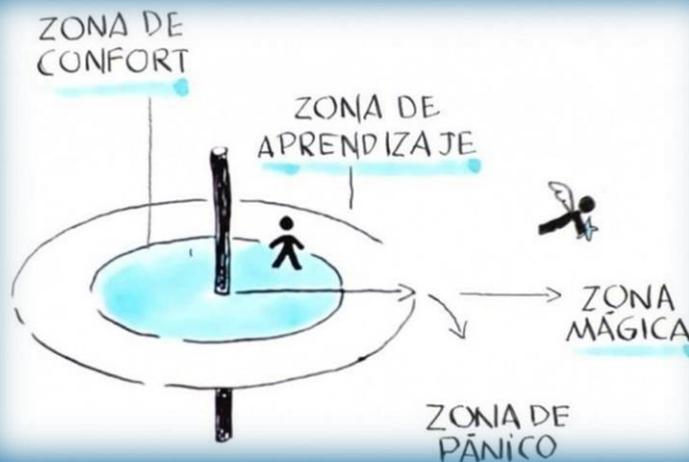


HSM
Inspiring ideas

Gary Hamel es uno de mis gurús favoritos conjuntamente con Peter Drucker y Charles Handy. De tanto en tanto vuelvo a releer sus libros y me encuentro, no con el pasado, sino muchas veces con el presente y también con un deseable futuro que comienza a vislumbrarse. Y después trato de cambiar algo en mi hacer.



Y las reflexiones de este mes en esta Learning Letter van sobre ello. Sobre la necesidad y al mismo tiempo la dificultad de reaprender para poder ir cambiando hábitos, comportamientos y creencias. Y no resulta fácil. Somos seres que buscamos la comodidad, minimizar la energía que gastamos, la seguridad que significa lo conocido, la inercia, las costumbres, el no esfuerzo en demasía.










Y, ¿por dónde dirigí mis pasos este mes tratando de aprender y facilitar el aprendizaje de otros y aportar desde mi conocimiento, mi experiencia, mi vida?

Trabajé con Axpo y con Bankia de la mano de Deusto. ¡Qué gente más joven, con que energía, que ganas los chicos y chicas de Axpo. Fue una experiencia estupenda. Y con mis amigos de Bankia, ¿qué decir? la verdad es que tenemos una gran sintonía y estamos avanzando en todo su proceso de transformación dirigido por su gran líder José Ignacio Goirigolzarri.

Tuve una experiencia preciosa en el colegio Torrequebrada, allí en Benalmádena de la mano de Sonia. ¡Qué gusto encontrarme con jóvenes que son la base de la construcción de un futuro mejor para España! Jóvenes educados, con conocimiento, abiertos y dispuestos a la colaboración, a la innovación, la superación de trabas y prejuicios del pasado. Jóvenes que van a liderar en el camino necesario para ser cada vez más humanos. Enhorabuena Sonia y muchas gracias por poner toda tu energía, conocimiento y pasión en este proyecto pionero y singular a nivel educativo. Muchas gracias Marta.

Estuve también con la gente maravillosa de Apadis en el lanzamiento de su primer plan estratégico. Fue una velada maravillosa con mucha simpatía con mucho humor, con mucho amor. Muchas gracias Miguel Angel.

forempresa

Estuve en Palma de Mallorca con mis amigos de **Forempresa**. Personas, profesionales, deseosos de seguir aprendiendo sabiendo que es el camino que tenemos que seguir todos para seguir viviendo. Muchas gracias Jordi muchas gracias Gustavo.



Y me fui a Logroño a la jornada del **Voluntariado Social de La Rioja** ¡Qué bonita experiencia rodeado de personas que se ofrecen voluntariamente para colaborar con los que menos tienen, con los que más lo necesitan! Muchas gracias Lourdes.

Y tuvimos un evento especial en Dos Hermanas (Sevilla), el **1º Congreso de Bienestar Emocional**. Y allí compartí palco con mi querido Fernando Romay, un grande entre los grandes, en todos los aspectos, por fuera y por dentro. Disfrutamos, improvisamos, y creamos un ambiente entrañable. Y allí también estaban personas como Javier Iriondo, Joseph García, Eduardo Sánchez, Sonia Cervantes... todos grandes colegas de esto que significa transmitir conocimiento y emociones. Y organizado todo por Alonso Pulido el creador de **Ahumor**, una plataforma para transpirar amor y humor. Enhorabuena Alonso por tu proyecto. Muchas gracias Antonio, Rocío, y todo el gran equipo que Alonso aglutinó alrededor de este proyecto con fines benéficos. "Mereció la alegría" como dice el mismo Alonso.



Y también aproveché para dar un salto a **Brooklyn** y hacer de abuelo con dos de mis nietos. Son experiencias que te retrotraen al pasado, te hacen sentirte más joven, más alegre, más vivo. Gracias Milo, gracias Luca.





COLEGIO INTERNACIONAL
TORREQUEBRADA







En el 1º Congreso de Bienestar Emocional en Sevilla





En Brooklyn con mis nietos



Y, para concluir... las tres ideas finales:

- 1.** Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.
- 2.** Si crees que esta LL le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o cuélgala; y
- 3.** lo más importante...

¡Acuérdate de ir siendo Feliz!

¡Hasta el próximo mes!



José María Gasalla

Conferenciante, Director de TALENTUM y Profesor de DEUSTO Business School.

www.gasalla.com

ARTÍCULO

Reaprendizaje y Confianza

"El lienzo de tu vida se pinta con experiencias diarias, comportamientos, reacciones y emociones, eres tú quien controla el pincel"

Oprah Winfrey

Learning Letter nº

115



1

LAS BUENAS COSTUMBRES

Siempre hemos oído eso de que los humanos somos "animales de costumbres". Y, así es. Tenemos una gran facilidad para repetir lo que ya hemos repetido otras muchas veces y por contra, nos resulta difícil el romper hábitos, costumbres, rutinas, que aparentemente no nos han ido nada mal.

Pero la clave está en saber, primero, si ese "aparentemente" está validando una realidad pasada y por otra parte, saber si esa rutina, ese hábito sigue siendo válido para una realidad que nada o poco tiene que ver con el pasado.

Y como continuamente sucede lo impensable, pues esto nos lleva a la zozobra, a la desestabilización, a la ansiedad...

Y, al menos las personas cuestionadoras se preguntan "qué es lo que me sucede", "qué es lo que me hace sentir inquieto", "qué es lo que me está impidiendo sentirme bien", "sentirme feliz", "qué pasa", "qué sucede dentro de mí"... ¿Tiene que ver conmigo o realmente es consecuencia de todo lo que se mueve alrededor?

Y la costumbre también está en echar la culpa a esas circunstancias que no somos capaces de gestionar apropiadamente porque ya han cambiado, porque ya no son las mismas de hace veinte, diez, ni siquiera cinco años atrás.

Y todo eso nos desconcierta, nos hace sentirnos perdidos, sin saber hacia dónde ir, qué hacer, qué cambiar, y por supuesto, cómo hacerlo.

Cuestionate también tus creencias, muchas de ellas no son verdaderas, son sólo mentiras y la verdad es que sufrimos porque seguimos creyendo en ellas.

Tenemos dentro de nosotros unos invitados a los cuales curiosamente no hemos invitado. Ni a estar, y menos a opinar, y menos a decidir, y menos a impedirme hacer lo que me vendría bien hacer. Esos invitados son los miedos, los temores, el pánico que a veces se apodera de nosotros cuando pensamos que es interesante cambiar el rumbo de nuestra vida. Si enfrentas tus miedos seguramente las respuestas que estás buscando van a venir solas. Si te vas acercando a tus miedos y los enfrentas directamente y estás dispuesto y abierto a otras realidades eso te va hacer cada vez más fuerte.

A veces, nos da la sensación de que todo lo que se nos va presentando son dificultades, son obstáculos. Y en ocasiones nos da la sensación de que no avanzamos, incluso que retrocedemos. Es cuestión de determinación, es cuestión de estar dispuesto a ir subiendo la montaña de la vida sabiendo que la cumbre todavía está por venir pero sabiendo al mismo tiempo que cada paso que doy y cada obstáculo que supero es un aprendizaje que incorporo. Y acordémonos que aprender significa cambiar, aprender no es simplemente acumular conocimiento.

Está claro que todos tenemos momentos difíciles, momentos delicados en donde parece que todo alrededor se nos desmorona, que sentimos el vacío y no sabemos cómo seguir adelante. Necesitamos mantenernos de pie, necesitamos sentirnos internamente para saber quiénes somos, quienes vamos siendo, en realidad sentir que tiene sentido la vida y que seguramente ese sentido está en saber que puedes aportar a los demás, ayudar a otros, darles tu energía, tu amor. Cuando sientas la tierra moverse a tu alrededor regresa al ahora, al presente para poder manejar cualquier sacudida en el momento en que la enfrentes. Ahí has sobrevivido y a partir de ese momento busca un camino para seguir subiendo. Y sé consciente de que caminos, senderos, creencias, hábitos, que te han sido eficientes en otros momentos ya no lo van a ser ahora. Y si tienes que romper, rompe, y si tienes que despegarte de cosas que te gustaban, déjalas a un lado. Cuanto más tengas encima, más difícil te será progresar en el nuevo camino. Atrévete, ten coraje, determinación, decisión. Eres tú el que tiene que señalar tu camino pero no simplemente siguiendo el de siempre. Te sentirás cada vez más fuerte al superar los retos, las adversidades, la resistencias y con frecuencia, los dolores.

2

DETERMINACIÓN

Y no vamos solos. A veces parece como si nos sintiésemos omnipotentes pensando y actuando como si todo lo pudiésemos resolver, que todo lo pudiésemos solucionar por nosotros mismos. Y dejamos de ver al otro como posible compañero y apoyo. Y nuestro ego y orgullo salen a relucir. Y la verdad es que si mirásemos bien a los demás, a los que nos rodean veríamos que no tenemos que cargar solos con nuestro fardo pesado y que casi siempre podríamos pedir y conseguir ayuda.

E igualmente que nos sucede a nosotros les sucede a los demás. Es cuestión de aprender y practicar el pedir y el ofrecer. Podemos preguntar a otro: ¿hay algo que pueda hacer para ayudarte? Y también podemos practicar la compasión. Y desde ella seguramente empezarás a cambiar internamente, y podrás aprender a amarte a ti como paso previo a amar a los demás. Porque seguramente el amor es la cosa que tiene más valor perdurable en los seres humanos.

Y agradece, agradece por lo que tienes, agradece por lo que te han dado, y agradece por los recursos que te han posibilitado conseguir lo que tienes. Es un gran poder, y al mismo tiempo, un gran placer el ser agradecidos porque además la gratitud puede transformar cualquier situación. Puede alterar energías, transmitir positividad y ver la vida de forma distinta. Desde el agradecimiento puedes ir cambiando la vida, tu vida, haciendo que los demás dejen de ser transparentes para ti.

Cuenta con los demás pero no dependas de los demás para ir señalando la vida que quieres vivir. Deja de preocuparte por lo que los otros pueden pensar de ti porque si no seguramente los otros serán los que están ejerciendo el poder sobre ti. Y no te van a permitir siquiera saber quién eres. Deja de mirarles a ellos que quieren dirigir tu vida, y mírate hacia dentro, y elige tú qué es lo que quieres hacer. Es lo uno y es lo otro. Es el decidir por ti y el contar con los demás.

3

PETICIÓN Y AGRADECIMIENTO

5 CUESTIONAMIENTOS

1. ¿Has pensado en alguna costumbre o inercia que te gustaría cambiar pero no lo has intentado?
2. ¿Tienes algo que te merezca la pena cambiar pero te ha dado miedo el cambio?
3. ¿Tienes algún hábito o costumbre que no sabes para qué y por qué y que te aporta muy poco?
4. ¿Eres persona con coraje, o lo tienes un poco escondido? ¿podrías recuperarlo y ponerlo en marcha?
5. ¿Eres persona que pides ayuda a otros cuando lo necesitas o te cuesta trabajo pedirla?

