

JOSÉ MARÍA GASALLA

Fotos:
José María Gasalla

Experto conferenciante, escritor, profesor de DEUSTO Business School y creador del Modelo "Gestión por Confianza" para las Organizaciones. Además de ingeniero Aeronáutico y Doctor en C. Económicas y Empresariales. Hablar con José María Gasalla es poner en valor la confianza en los demás y en ti mismo. Como él dice: "da lo mejor de ti, no escatimes. Y no saques tus 'mierdecillas'. Tritúralas, metabolízalas adentro de ti. Ábrete a aportar, a dar, a colaborar, a participar, a confiar, a amar. Seguro que así tu vida terminará con aplausos, comenzando con lo que tú te des merecidamente. Confía en el mundo, en la vida, en los otros, en ti mismo".

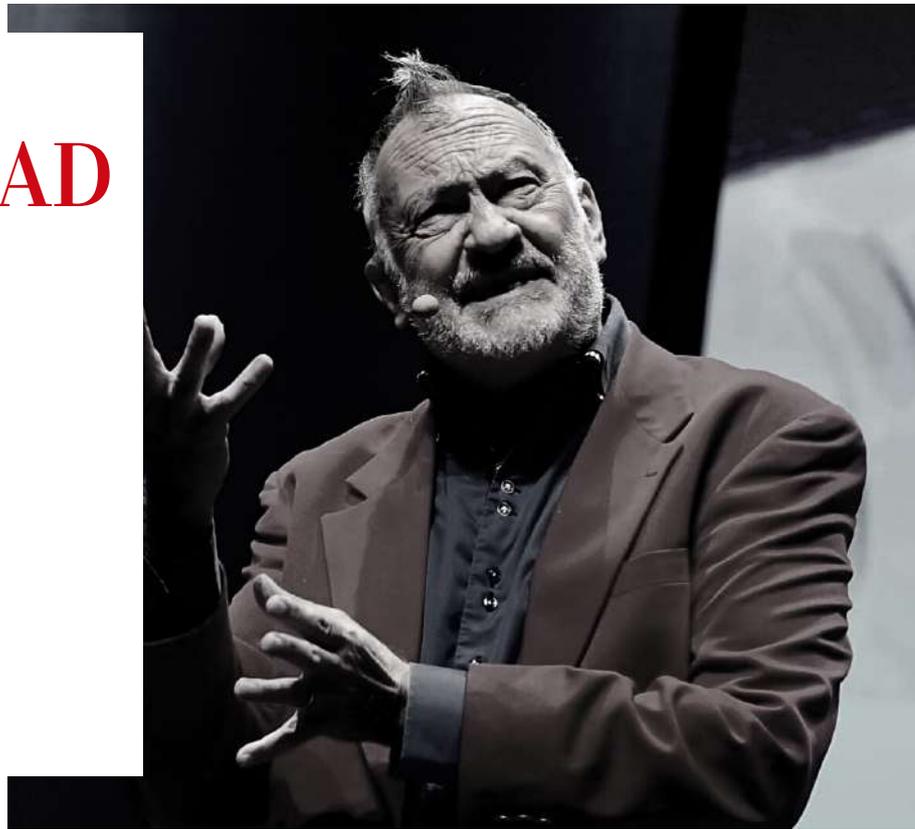
V.- José María Gasalla, ¿tenemos que hablar de confianza o ya no es necesario?
JMG.- Es más necesario que nunca. Hay que hablar de confianza, de cómo ganarse la confianza de los colaboradores, pero también de autoconfianza.

V.- ¿Es importante trabajar la autoconfianza?

JMG.- A mí me parece que en estos momentos es un punto clave porque estamos en unas circunstancias que no sabemos gestionar, que han sido imprevisibles y que nos han llevado a niveles de inquietud, de ansiedad y de depresión.

Presidente del
Grupo
Desarrollo
Organizacional
y Director de
TALENTUM.
creador del
Modelo
"Gestión por
Confianza"
para las
Organizaciones.

"LONGANIMIDAD ES CÓMO TÚ ENCAJAS UN GOLPE".



V.- ¿Parece que nos ha ganado la circunstancia?

JMG.- Sí, en contra de lo que decía Viktor Frankl en "El hombre en busca de sentido" de que me podrán quitar todas las libertades, menos una: la actitud con la que yo me presente ante lo que me pueda suceder. Si él lo decía en aquellas circunstancias, en los campos de concentración nazi, imagínate en la situación nuestra, que es más fácil. Podemos decidir cómo actuar. Nos podemos quedar quietos, tirarnos al suelo, pero también podemos recibir el golpe, hacer el duelo consiguiente y salir adelante.

V.- Ha sido un buen golpe.

JMG.- Y tenemos que saber encajarlo. Por eso se trabajan mucho los conceptos de resiliencia y de longanimidad, que son términos que, a veces, se confunden, pero hay un matiz importante. Resiliencia es la recuperación a la posición anterior en la que estabas antes de ser presionado, como un muelle. Estiras el muelle y se

recupera. Longanimidad es cómo tú encajas un golpe. En los boxeadores es muy típico. Hay buenos encajadores y hay otros que se van a la lona enseguida.

V.- Entonces la primera clave es cómo encajamos el golpe.

JMG.- Sin desequilibrarte. Cómo aguantas emocionalmente ese impacto que has recibido. Hoy es una preparación necesaria.

V.- ¿Y estamos preparados?

JMG.- Bajo mi punto de vista, ¿qué sucede? Que el ser humano tiene un periodo de madurez larguísimo, es el ser en la tierra que más tarda en ser adulto... (Se ríe) Hay algunos que no quieren serlo en toda su vida. Son el Peter Pan que no quieren crecer. Y durante todo ese proceso de maduración, la vida te va enseñando con golpes... ¿Qué pasa? Que parte de la sociedad ha estado mal educada, en el sentido que ha habido mucha sobreprotección: y mi niño, y mi niña,

y que no sufra, y que no se esfuerce, y que no se le hable de sacrificio ¿qué es eso?... Entonces, cuando la vida te pega impactos, pues hay mucha gente que no está preparada, que no tiene la fortaleza creada a través de la experiencia, que no tiene los anticuerpos necesarios.

V.- ¿Y tenemos una vacuna para esta situación?

JMG.- Una vacuna pueden ser procesos de maduración acelerados, aprendizaje por experiencias, como las formaciones outdoor o el challenge de la EBS (Experiential Business School™) en el que estoy con Juan Carlos Cubeiro y Mario Alonso Puig. Son experiencias con momentos de incertidumbre, con momentos en los que lo pasas mal, situaciones adversas que exigen aprender de forma acelerada. Recuerdo en las Azores que había unas condiciones malísimas, casi un tifón, y teníamos que salir a pescar. El 90% de la gente lo pasó mal, se mareó, vomitó... claro, era lo normal...



“

La empresa del futuro será la que permita un conjunto de espacios conversacionales desde la confianza. Sin careta.

”



pero vas viviendo esas experiencias y te das cuenta de que no todo es tan bonito, ni en el mar, ni en la tierra, ni en ninguna parte. Hay que vivir experiencias adversas para madurar.

"Hay que vivir experiencias adversas para madurar".

V.- ¿Qué nos puede ayudar a encajar el golpe?

JMG.- Yo utilizo un modelo que es el de las "5 aes" para trabajar la autoconfianza: Autoconcepto, Autoestima, Autocrítica, Autoeficiencia y Autodisciplina.

V.- Vamos a por a. El autoconcepto.

JMG.- Mario, ¿Cuál es tu autoconcepto actual? Pónmelo en una línea. Y tú me dirás soy una persona responsable, honesta y un poco loco (ríe) Bueno, vale. ¿Y cómo ha ido evolucionando? ¿Y qué ha pasado con ese autoconcepto en los momentos críticos? ¿Y te sale más lo negativo de ti o te sale lo positivo? Y vete al origen, a cuando eras pequeño... ¿Qué decían de ti tu padre y tu madre? ¿Y un hermano mayor? ¿Y has tenido algún referente, algún maestro, amigo? ¿Y qué agarraste de esa persona? ¿Y cuando te has sentido mal qué es lo que más te decías a ti mismo? ¿Y te has echado la culpa?... Yo tenía un autoconcepto malísimo de mí por culpa de mi madre... Y me dicen que cómo me meto así con mi madre... Pero es que mi madre se llamaba Peregrina Dapena Mouriño y yo me llamo José María Gasalla Dapena, claro, ¿cómo me llamaban en el colegio? Pues los cabr**** como nos llamábamos por el apellido, me llamaban Gasalla Dalástima, hasta lo cambiaban. Y, además, yo nací muy debilucho, era muy tímido, muy introvertido, tenía una autoconfianza mínima. A mí me salvó el baloncesto para darme cuenta de que valía y de ser reconocido por los demás. Por ahí salí y por eso recomiendo siempre el deporte.

V.- Segunda a: autoestima. ¿Estamos mal de autoestima?

JMG.- Es curioso. Por ahí tenemos unos cuantos prepotentes y engreídos, pero un porcentaje mucho mayor de personas con baja autoestima.

HAY QUE RECONOCER EN NOSOTROS ESO QUE ES SINGULAR



José María Gasalla
 Presidente del Grupo Desarrollo
 Organizacional y Director de TALENTUM
www.gasalla.com

V.- Y eso es un problema.

JMG.- La baja autoestima es uno de los principales factores de los problemas de comunicación en las empresas. Una persona llena de miedos e inseguridades no confía en sí, ni en los demás. La confianza es la que hace que fluya la organización, es lo que hace que no tengamos que repensar lo que le dices a uno o a otro, sino que permite que seas tú mismo. La empresa del futuro será la que permita un conjunto de espacios conversacionales desde la confianza. Sin careta. El estrés está disparado y no es consecuencia de trabajar 14 horas diarias, es consecuencia de trabajar con una careta. Estamos en empresas donde no puedes ser tú mismo porque no hay confianza.

V.- Tercera a. ¿Qué es la autocrítica?

JMG.- Es sacar a tu observadora ahí

afuera y que te diga en qué eres singular. Es tremendo porque yo en las conferencias digo que levanten el brazo las personas singulares y no llega al 50%. Y ahora que levanten la mano los mierdecillas... Y ahí se empiezan a dar cuenta de que todos somos singulares. Pero nos cuesta reconocernos singulares. ¡Nos han homogeneizado tanto! Decía Jung que nacíamos originales y moríamos fotocopias. pero esto qué es. Hay que reconocer en nosotros eso que es singular y lo que tenemos que mejorar.

V.- ¿De qué hablamos con la autoeficiencia?

JMG.- De los logros. Recuerda lo que has conseguido, cómo superaste una adversidad, una enfermedad, un examen, cómo conseguiste un puesto de trabajo. Hemos superado cantidad de cosas. ¿De qué te quejas? El quejido

es tóxico. Un quejica lo que hace es buscar a otro quejica y lo que hacen es crear el quejido organizacional, eso sí que es una pandemia. Al quejica hay que aislarlo. Una cosa es la crítica y otra cosa es el quejido.

V.- Y por último, la autodisciplina.

JMG.- Eso es lo definitivo y tiene que ver mucho con la madurez de la que hablábamos. La autodisciplina tiene que ser voluntaria, que te cueste esfuerzo y que la hagas sistemáticamente, no cuando se te ocurra. Y ahí es cuando abres una ventana de libertad, de disponer de tu tiempo, de confiar en ti.

V.- ¡Gracias por aprender de ti!

JMG.- Aprender es vivir y solo se vive, si se sigue aprendiendo.

"APRENDER ES VIVIR Y SOLO SE VIVE, SI SE SIGUE APRENDIENDO".