

ENTREVISTA A

Jose Miguel Sánchez

texto Alfredo Urdaci

El poder de los niños. Ahí radican gran parte de las técnicas e ideas que Jose Miguel Sánchez trata de transmitir en sus conferencias y talleres de *coaching* a directivos y altos ejecutivos de las principales empresas que operan en nuestro país. Psicólogo del Trabajo y del Deporte, en la observación de las conductas de sus propios hijos ha comprendido la importancia que tiene resetearse y volver a adquirir muchas de las competencias y características que tenemos de manera innata y que perdemos cuando llegamos a la vida adulta. Cree en el poder de desaprender para eliminar algunos de los 'vicios' que afectan a la vida empresarial y en sus sesiones se sirve de sus propias experiencias para motivar a líderes y empleados. La gestión del estrés, principal enfermedad de nuestro siglo, y cómo acostumbrarnos a vivir en el cambio son algunas de las ideas principales con las que trabaja uno de los miembros del *Top 100 Conferenciantes de España* de la agencia Thinking Heads.

“*Resetearse es crear nuevos hábitos o volver a poner en marcha algunos que ya estuvieron con nosotros en otra etapa de nuestra vida*”

¿Qué es para usted el liderazgo?

Para mí el liderazgo es la capacidad de inspirar a otros a hacer algo que voluntariamente quieren hacer, incluso si no se lo han llegado a plantear.

Y, ¿cómo se ejerce?

Hay diferentes tipos de liderazgo, pero desde mi punto de vista, el liderazgo debe estar basado en la influencia positiva a través de la empatía. Hace años, el jefe o directivo lideraba de una manera 'x' y el resto del equipo tenía que adaptarse a él. Hoy en día esto ya no vale. Ahora, es el directivo o jefe quien tiene que ser capaz de empatizar con cada uno de los miembros de su equipo y, a partir de ahí, adaptar su estilo de liderazgo a las necesidades de cada uno de ellos para obtener su mejor versión.

¿Cuánto daño puede hacer un mal líder o un jefe tóxico?

No sabría cuantificarlo, pero si pensamos que hay estudios realizados en empresas europeas que hablan de que más del 75% de las personas que abandonan voluntariamente un puesto de trabajo es por razones relacionadas con el inmediato superior, nos podemos hacer una idea aproximada.

Si a lo anterior le sumamos ratios de absentismo relacionados con entornos donde las personas no pueden dar lo mejor de sí mismos, yo diría que tener un mal líder o un jefe tóxico no es la mejor inversión para una organización.

Hemos hablado de líderes, pero ¿cómo se puede motivar a los empleados?

Las personas llevan la motivación

dentro de sí mismas y los líderes tienen que tratar, sobre todo, de no desmotivar a sus equipos. Y lo más importante, conocer qué es lo que le motiva a cada uno de sus colaboradores y generar un entorno que les ayude a conseguir aquello que les motiva.

¿Es compatible ser un buen líder con no ser una buena persona?

Se pueden conseguir resultados. De hecho, yo he trabajado con personas muy duras y que causaban sufrimiento a sus colaboradores y que ostentaban puestos de mucha responsabilidad.

¿Por qué seguían en esas compañías? Probablemente porque conseguían excelentes resultados gracias a la gestión de clientes y/o mercados y, para dichas organizaciones, eso era más importante que la elevada rotación de los equipos.

Ha escrito dos libros y es coautor y participante de otros dos. ¿Por qué debería leer sus obras?

No me gusta convencer a las personas para que compren mis libros, al igual que no me gustaría que otro autor tratara de hacerlo conmigo. Dicho esto, déjame que te cuente de qué trato en cada uno de ellos: En el primero, *Poderoso como un niño*, cuento la historia de un director general que está pasando por problemas en su organización y, trabajando con una mentora, tratan de solucionarlos aplicando muchas de las habilidades que tienen los niños.

En el segundo, *La experiencia de resetearse*, explico a las personas cómo salir de temas como el estrés, la adversidad, los cambios continuos, etc. Todo ello, a través de utilizar una serie de herramientas de la Psicología del Trabajo y del Deporte, para generar una serie de habilidades, entre las que se encuentran la construcción de un perfil resiliente, trabajar con optimismo, el uso de *mindfulness*, la gestión de los pensamientos y de tu propia comunicación no verbal, etc.

Usted habla del poder de los niños, pero siempre los vemos como débiles.

Sí, son débiles si nos fijamos en su

fuerza física, pero si atendemos a su fuerza psicológica, son mucho más fuertes que la mayoría de los adultos. Las razones: son muy creativos, no tienen miedo a casi nada, se atreven con todo, gestionan bien los errores, aprenden muy rápido...

Quienes acuden a sus charlas las definen como 'una llamada a la acción'. ¿Consigue que las empresas donde las impartes mejoren sus ventas, estén mejor organizadas y ganen más dinero con ellas?

Con una conferencia de una hora de duración no hay milagros. Lo que se consigue es que se encienda una llama en las personas que asisten. Si esta llama se trabaja en el día a día, puede llevar a que se consigan resultados aún mayores. Muchas veces, se trata de motivar a las personas a empezar a andar y, una buena conferencia, puede conseguir eso, sin duda.

¿Cuáles son los temas que más le gusta tratar?

Sobre todo, de la gestión del estrés. Creo que es una de las principales enfermedades del siglo XXI y que está provocando mucho sufrimiento en demasiadas personas. También me gusta hablar de cómo gestionar los cambios para salir indemne de ellos y, como no podía ser de otra forma, imparto conferencias y talleres sobre cómo comenzar a resetearse.

¿Cómo empezamos a resetearnos?

Primero, identifica qué no está bien en tu vida, después, las causas que te llevaron ahí. A continuación, indaga en los pensamientos que alimentan que sigas en un sitio en el que no quieres estar. Y, tras tomar conciencia de ello, ponerte en marcha y comenzar a hacer acciones diferentes a las que te han situado en ese lugar. Dicho de otro modo, nuevas acciones crearán nuevos circuitos neuronales que, en definitiva, se convertirán en nuevos hábitos.

Resetearse es crear nuevos hábitos o volver a poner en marcha algunos que ya estuvieron con nosotros en otra etapa de nuestra vida. 