

GILLES DALLEST EXPERTO EN BUSINESS INTELLIGENCE, FUNDADOR DE KNOWLEDGE CUBE INTERNATIONAL

# “Los ejecutivos son los que más necesitarían practicar la sofrología”

Josep Lluís Alonso

El centro de empresas innovadoras Esadecreapolis, en Sant Cugat, realizó y organizó un curso de sofrología para mejorar la eficiencia profesional de las personas. Gilles Dallest, consejero delegado de Knowledge Cube Intl., con sede en el mismo centro, es quien impartió las sesiones de este curso.

## ¿Cómo define la sofrología?

Como una disciplina que estudia y actúa sobre la conciencia humana a través de técnicas sencillas y, en particular, en la percepción corporal y la relación cuerpo-mente, con gran influencia sobre nuestro modo de vida.

## ¿Con qué objetivo?

Ayudar a cada uno a desarrollar una conciencia serena y positiva, un verdadero estado de bienestar, enfocándose sobre la conquista de valores y actitudes positivas de la existencia gracias a un entrenamiento personal llamado “Relajación Dinámica de Caycedo” o “Método Caycedo”.

## ¿En qué consiste esta técnica?

Más de 50 años de estudios y práctica a nivel internacional de la “relajación dinámica” han permitido desarrollar un método original basado sobre ejercicios, combinando técnicas corporales y mentales: relajación, toma de conciencia del cuerpo, que “olvidamos” demasiado a menudo en la vida cotidiana, así como técnicas de imaginación, futurización y memoria. Permiten descubrir y conquistar nuevos estados de conciencia. Con la práctica, se logra un cambio de actitud ante los retos de la vida y una transformación positiva, que aumenta la resistencia al estrés.

## ¿Tiene similitudes con la hipnosis?

La hipnosis consiste también en una modificación del estado de conciencia. Sin embargo, contrariamente a la hipnosis, la sofrología no es un método de sugestión que deja al sujeto pasivo, sino que es el actor principal de sus conquistas y del cambio que resulta.

## ¿Qué nivel de estrés diría que existe hoy en el mundo laboral/empresarial?

Es difícil cuantificar el nivel de estrés en el mundo laboral, que no depende del ‘estresador’, sino de la persona que lo sufre: lo que no tendrá impacto para uno puede ser insostenible para otro. Sin embargo, países como España o Francia encabezan la lista de consumidores de ansiolíticos y antidepresivos en el mundo.

## ¿Usted lo ha padecido también?

Mis 20 años de vida laboral en grandes multinacionales, muchos de los cuales en puestos de alta dirección, me han hecho enfrentar al estrés, ya sea personal o en mis equipos, así que lo conozco bien. Lo que siempre me ha sorprendido es que la misma compañía que cuida religiosamente sus máquinas, camiones o equipos informáticos con mantenimientos progra-



Gilles Dallest tiene una larga trayectoria internacional como alto ejecutivo. CEDIDA

mados, mejoras y cuidado de no utilizarlos en “zona roja”, se desinteresa demasiado a menudo del estado de “mantenimiento” de su capital humano.

## Sorprendente.

Lo cierto es que trabajar sobre una mejora del estado de estrés en la empresa resulta claramente un beneficio para ella por el incremento del rendimiento de sus empleados. Sufren menos bajas por enfermedad y aumenta su motivación.

## ¿Qué puede decirnos del creador de esta disciplina, Alfonso Caycedo?

El doctor Alfonso Caycedo es médico psiquiatra y creó la sofrología en 1960 en Madrid cuando trabajaba en el Hospital Provincial. Quería desarrollar una alternativa a los tratamientos corrientes de la época en el ámbito psiquiátrico (electrochoques, comas insulínicos) y empezó a interesarse al tema de la conciencia y de las modificaciones de los estados de conciencia.

## ¿Qué hizo?

Viajó a Suiza para estudiar la fenomenología con el profesor Binswanger y luego a la India y a Japón para entender como los orientales utilizaban la meditación dentro de la práctica de yoga o del zen. De vuelta a Europa, hizo una síntesis de sus aprendizajes y desarrolló las bases de la relajación dinámica de manera totalmente aconfesional y apolítica y sin introducir ningún componente de filosofía o de ideología.

## ¿En qué países está más introducida esta disciplina?

Aunque creada en España y desarrollada específicamente en Barcelona, la sofrología se ha hecho muy popular en el extranjero y de forma especial en Francia, Suiza y Bélgica, donde los practicantes son cientos de mi-

## FRASES

“España y Francia encabezan la lista de consumidores de ansiolíticos y antidepresivos”

“Alfonso Caycedo desarrolló las bases de la relajación dinámica, totalmente aconfesional y apolítica”

“Somos capaces de encontrar potenciales de crecimiento que pueden alcanzar el 15% de la facturación de una red de tiendas”

les. Se puede consultar el portal internet en Francés: [www.sophrologie-caycedienne.com](http://www.sophrologie-caycedienne.com)

## ¿Desde cuando empezó a utilizarse en los centros de trabajo?

Al principio la sofrología era una disciplina esencialmente clínica, pero empezó a difundirse muy rápidamente en ámbitos educativos, deportivos y sociales y además naturalmente en la empresa. Es difícil dar una fecha, pero seguramente desde hace más de 30 años en países como Francia por ejemplo.

## ¿Existen algunos perfiles profesionales concretos a quienes les puede ir

## bien la sofrología o que suelen acudir a ella? ¿Quiénes son?

La sofrología puede ir bien a todo tipo de interesados sin distinción de edad, sexo o profesión. Sin embargo, y desgraciadamente, son quizás los que más lo necesitan quienes menos la practican.

«Siendo yo mismo hombre, empresario y ejecutivo, noto que cuesta mucho a este tipo de perfil reconocer que puede necesitar el apoyo de un entrenamiento específico. Demasiado a menudo, la hiperactividad, el estrés crónico y la tensión nerviosa son “valorados” y considerados casi tan emblemáticos del puesto de directivo y de las responsabilidades como el coche de la compañía...»

## ¿Qué es la “Business Intelligence”?

Diría que “Business Intelligence” es tan antiguo como el mundo de los negocios. Sencillamente el concepto trata de “transformar datos en información y planes de acción” para ayudar al crecimiento de las empresas.

«Lo que pasa es que desde hace unos quince años que la capacidad de los negocios para monitorizar la actividad y generar datos se ha multiplicado de manera astronómica con la generalización de las TIC. Hoy en día el mayor reto es de saber utilizar, simplificar y refinar esta enorme cantidad de información para generar acciones concretas.»

## ¿Cuál es la actividad de Knowledge Cube Intl.?

Aparte de interesarme y practicar activamente la sofrología, soy socio fundador de Knowledge Cube International, que es una empresa que se dedica a Business Intelligence en el ámbito de productos de gran consumo.

## ¿En alguna especialidad?

Nuestra especialidad es ayudar empresas del sector con nuestras herra-

## Fan de los idiomas

> Gilles Dallest (48), nacido en Marsella (Francia), vive en Catalunya desde 2005. Después de estudiar Administración de Empresas en ESSEC (París) y de pasar dos años como oficial de infantes de marina en el ejército francés (estuvo en Líbano en 1985) desarrolló una carrera internacional en el ámbito de los productos de gran consumo en Danone, Cadbury y Unilever. En esta última compañía estuvo trabajando casi 15 años en Francia, Dinamarca, Austria y España. Ha trabajado en todos los puestos ejecutivos de una organización hasta la dirección general. En 2009 fundó Knowledge Cube International. Sus aficiones son viajar, aprender idiomas (habla francés, castellano, inglés, alemán, italiano y danés y está siguiendo cursos de catalán), conocer gente, el deporte (montañismo, esquí y footing). Tiene dos hijos de 20 y 22 años.

mientas informáticas y con nuestra capacidad de asesoramiento estratégico para aprovechar todos los datos comerciales hasta el nivel más fino del punto de venta. La finalidad es que redunde en la mejora del servicio al consumidor, evitar stocks, proponer el surtido o las promociones más adecuadas.

¿Dónde está implantada la compañía? Knowledge Cube es una compañía de origen danés, muy bien implantada en todos los países escandinavos desde hace muchos años.

«Conocí a la empresa y a sus socios en los años 2002/2003 cuando yo era director general de Unilever (rama de cuidado personal y del hogar) en Dinamarca. Coincidimos en 2009 en que las técnicas de Business Intelligence desarrolladas por Knowledge Cube en el norte de Europa podían constituir una innovación muy interesante en España y Francia y una fuente de crecimiento y diversificación para la compañía. Es por eso que hemos fundado Knowledge Cube International. Actualmente está activa en España, Suiza y Francia.»

## ¿Está desarrollando Knowledge Cube Intl algún proyecto innovador en Esadecreapolis?

La innovación de Knowledge Cube se halla en un enfoque nuevo en el uso y análisis de datos de ventas a nivel de tienda. Somos capaces, con nuestras técnicas, de encontrar potenciales “escondidos” de crecimiento que pueden alcanzar el quince por ciento de la facturación de una red de tiendas.

«Una vez identificado este potencial, asesoramos a nuestros clientes en cómo poner en marcha estrategias y planes de acción concretos para lograr resultados rápidos. Nuestra originalidad radica en combinar capacidad técnica de tratamiento de datos y asesoramiento estratégico.»