

¡A comerse el mundo, que no engorda!

Bueno, como último post de esta asignatura me gustaría hablar sobre el concepto de «zona de confort».

Antes de nada, voy a empezar refrescando qué es la zona de confort, cómo se define, de manera que tengamos un mismo punto de partida.

La zona de confort es un estado en el cual la persona opera en una condición de «ansiedad neutral» utilizando una serie de comportamientos para conseguir un nivel constante de rendimiento sin sentido del riesgo. En pocas palabras, la misma rutina de siempre.

Pero lo importante está en lo que rodea a la zona de confort, las zonas en las que no nos encontramos en nuestro entorno conocido, de confianza. Y respecto a esto que encontramos al salir de la zona de confort, he encontrado dos puntos de vista diferentes. Echad un vistazo a las imágenes y continúo con mi explicación.

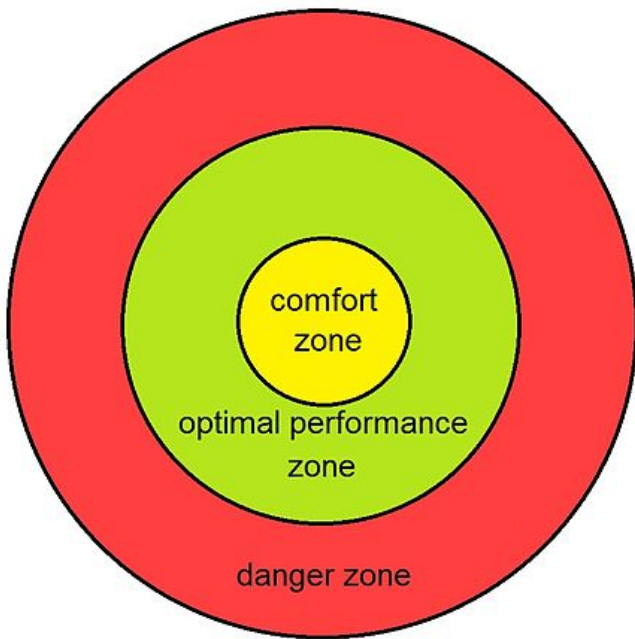


Imagen 1



Imagen 2

Ambas imágenes tienen cosas que me gustan, pero, que a la vez, me echan para atrás, por lo que voy a intentar construir mi propia visión sobre ello.

Analizando la «Imagen 1», me gusta el hecho de que muestre como, si te alejas demasiado de tu zona de confort, entras en la zona de peligro, lo que me hace entender que para ampliar ese conocimiento tenemos que hacerlo poco a poco. Pero por el contrario, el hecho de que transmita que con salir de la zona

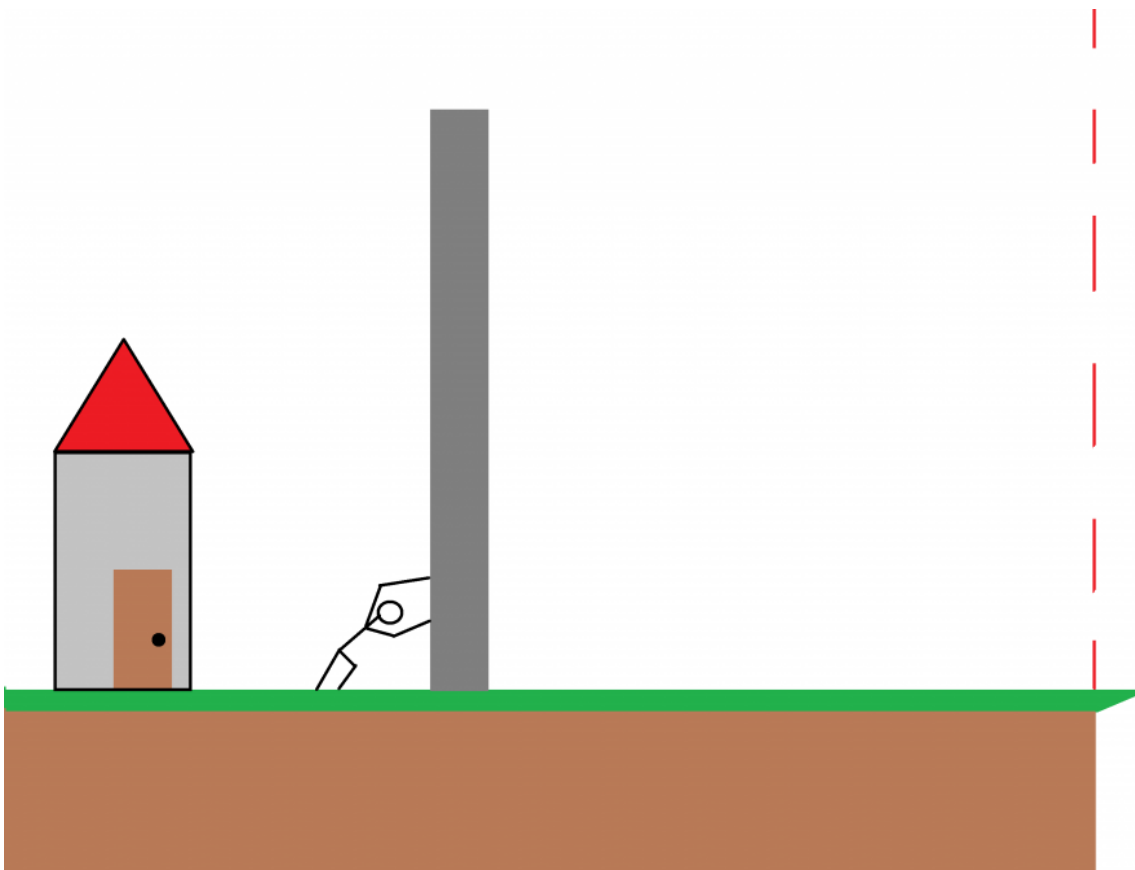
de confort entraremos directamente en una zona de rendimiento óptima me parece algo alejado de realidad.

Analizando la «Imagen 2», me gusta la visión que transmite que muestra que al salir de nuestra zona de confort, primero tendremos que acostumbrarnos al entorno, superar esos miedos que nos surgirán, esas dificultades de las que nos hemos resguardado.

Y bueno, una vez reflexionado sobre estas dos imágenes, voy a pasar a expresar cómo veo el proceso de ampliación de la zona de confort. Y sí, ampliación, nada de salir de ella indefinidamente, ya que, desde mi punto de vista, el objetivo que deberíamos buscar es el de conseguir que todas las zonas externas formen en su gran mayoría parte de nuestra zona de confort.

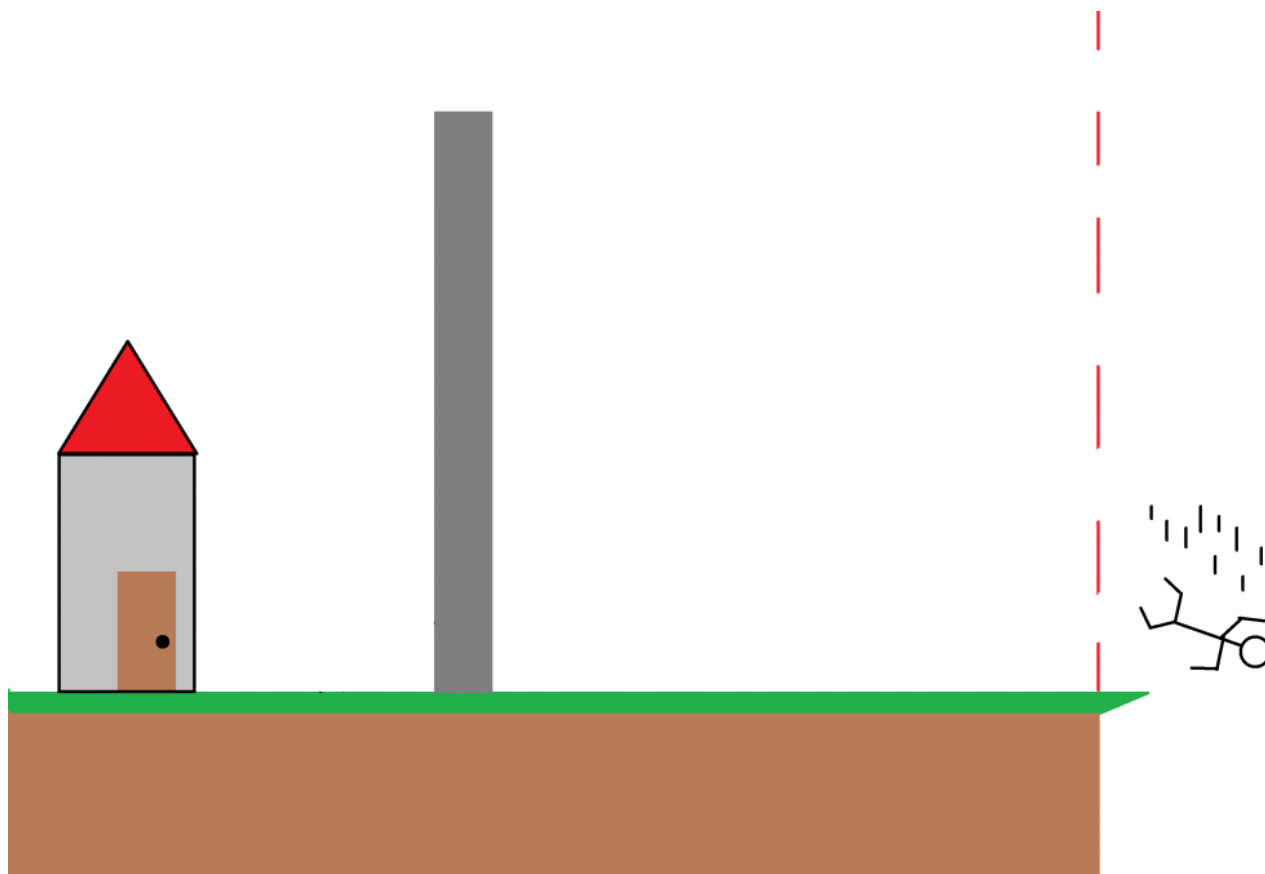
Ampliación de la zona de confort

Primero de todo, ¿Cómo no se debe intentar ampliar la zona de confort? Desde dentro.



Creo que esta imagen refleja bastante bien cómo veo el hecho de intentar ampliar la zona de confort desde dentro. Que sería como intentar mover un muro con tus propias manos. Por lo que, como conclusión rápida: para ampliar la zona de confort, hay que salir de ella y lidiar con los problemas que se nos presenten.

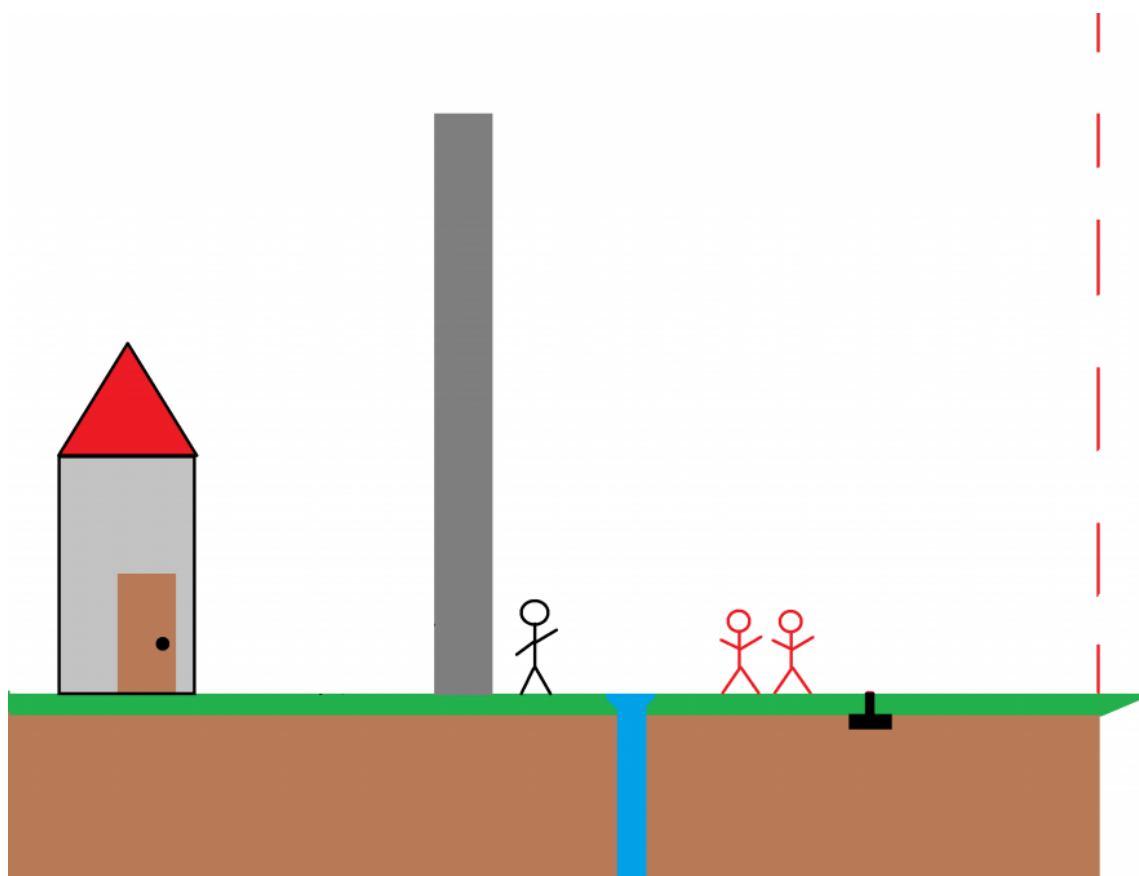
Pero, tampoco nos flipemos e intentemos alejarnos demasiado de la zona de confort, ya que todo lo desconocido y todos los retos a los que tendremos que enfrentarnos podrán con nosotros. Aquí llegaríamos a la Danger Zone que veíamos en la Imagen 1.



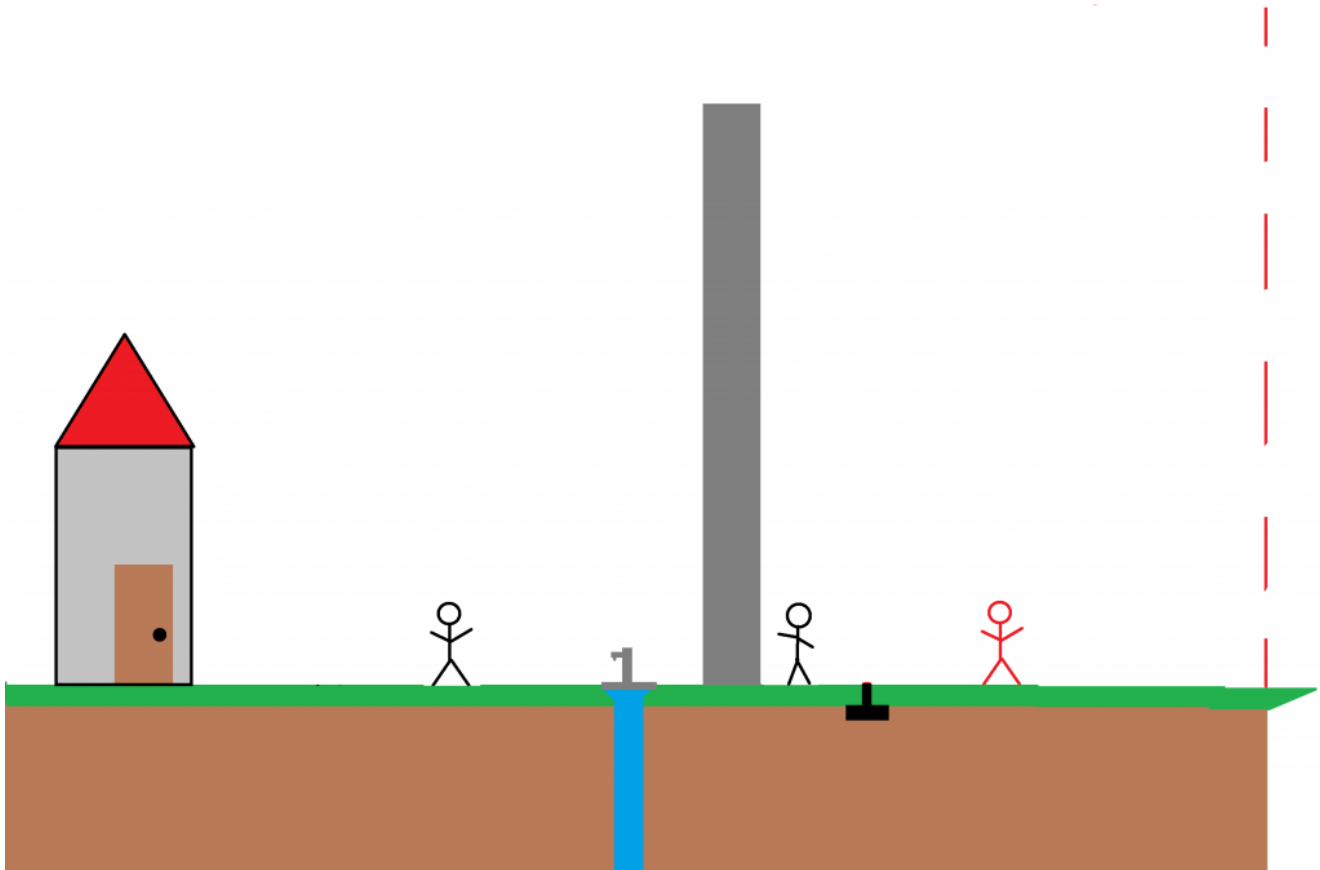
Bueno, una vez visto como CREO (repito que esto es como veo yo la manera correcta de ampliar la zona de confort, si estáis en desacuerdo, comentadme vuestra opinión en los comentarios) que no se debería enfrentar este problema, vamos a ver cuál es el método que propongo.

Vayamos al grano, para ampliar la zona de confort, tenemos que

salir de ella, enfrentarnos a los miedos y de vez en cuando volver a resguardarnos. Esto último me parece un punto imprescindible, ya que si no descansamos de ese enfrentamiento, creo que entraríamos en un estado de ansiedad, de lucha continua, que no ayudará nada en nuestro propósito.



Conforme aprendamos a convivir con lo que se encuentra fuera de la zona de confort, ampliaremos la misma, e iremos aprendiendo nuevas cosas. A su vez, la Danger Zone se alejará, ya que aumentamos nuestra confianza, nuestras habilidades, y seremos capaces de aspirar a más.



Como he intentado expresar, la idea principal es superar los miedos, hacerlos parte de nuestra zona de confort. Lógicamente, no podremos con todos, pero aprenderemos a lidiar con ellos y a cómo actuar cuando se presenten.

De esta manera, nuestra zona de confort seguirá ampliándose, y conseguiremos llegar a las zona de aprendizaje y éxito que se muestran en la «Imagen 2», pero no cruzando e ignorando los miedos, sino haciéndoles frente, y haciendo que esas zonas que al principio parecían tan lejanas, estén cerca o incluso sean parte de nuestra zona de confort.

Finalmente, acabando con esta reflexión, me gustaría comentar que creo que estos últimos años he conseguido ampliar mi zona de confort, sentirme cómodo en situaciones en las que antes lo pasaba mal, y creo que lo que he hecho se refleja bastante bien en lo que acabo de describir. Y por último, me gustaría recalcar que a estos miedos no siempre hay que hacerles frente solo, contar con personas de confianza para superarlos es una muy buena práctica.

Reflexiones finales

Y bueno, antes de acabar con esta serie de posts, me gustaría remarcar dos de las que a priori han sido las ideas que más me han gustado de lo que se ha hablado en clase entorno a las personas. Son pequeñas reflexiones entorno a la idea comentada, por lo que no dan para un post aparte, pero me gustaría que sirviesen como ejemplo de que lo que nos cuenta Pablo sobre las personas en las empresas también puede, la mayoría de veces, extrapolarse a nuestra vida personal.

- **Confianza:** Imagino que toda persona valora la confianza que pone sobre las demás, y evalúa cuánta confianza le transmite cada una. Este para mí ha sido un año de cambio, «inserción» a nuevos ambientes, y que a principio de curso se comentase la importancia de la confianza me ha hecho pensar mucho sobre ello. Estamos acostumbrados a un ambiente conocido/familiar en el que las relaciones se sostienen en una base de confianza (más fuerte en algunas y más débil en otras). Me he puesto a pensar sobre qué me ha llevado a tal situación en las relaciones y muchas veces me pierdo por el camino, es difícil identificar cómo se ha llegado a tal punto. Pero bueno, me conformo con cómo son mis relaciones, e imagino que por alguna razón cuento más o menos con cada persona. He aprovechado esta oportunidad en la que he tenido que construir relaciones desde 0 (tanto en la universidad, como en otros ámbitos) para fijarme en esas acciones que me han acercado o alejado a ciertas personas. No voy a entrar mucho en detalle, y esto que voy a mencionar supongo que variará dependiendo de la persona, pero en mi caso creo que estas han sido las principales características que me han hecho aumentar esa confianza.

- Escuchar.
- Sinceridad.
- Críticas constructivas.

▪ Tiempo.

- Mentalidad medusa: Creo que esto de las mentalidades es de lo que más me ha calado este curso, o a lo que más énfasis estoy haciendo de manera consciente. Ser capaz de identificar mis comportamientos y decirme, «esto es de oveja, actúa de otra manera», de manera que reprima esos comportamientos automáticos y primeros instintos que no llevan a ninguna parte. Hablando con compañeros sobre estas mentalidades, llegamos a la conclusión de una mentalidad aún peor que la de oveja: la mentalidad medusa. ¿Y, en qué se basa esta mentalidad? Pues es básicamente ser una oveja, pero sin ni siquiera esforzarse por seguir al rebaño, sino simplemente dejarse llevar por la corriente. Así que, sed tigres, y sino, aseguraos de que no sois medusas.