

Bichos, una aventura en miniatura

Siguiendo la manera didáctica de Pablo, me ha parecido interesante buscar un vídeo con el que pueda hablar de los diversos temas que hemos abarcado en clase. He encontrado este vídeo de la película “Bichos, una aventura en miniatura”, en el cual se pueden ver reflejadas varias cosas del día a día de una organización y de una persona.

En primer lugar, a partir del minuto 0:32, se puede escuchar la frase: “Sé que no acostumbramos a cambiar las tradiciones, pero ...”. Esta frase nos enseña que las organizaciones y las personas necesitan actualizarse para ir avanzando, como dijo Miguel de Unamuno, “el progreso consiste en renovarse”, de ahí viene el dicho de “renovarse o morir”. Debemos darnos cuenta de que por mucho que funcione algo, seguramente exista otra forma mejor o simplemente diferente de hacerlo, por ello tenemos que buscarla. Muchas veces la gente cree que el cambio no es bueno, piensan... ¿Por qué voy a cambiar algo que funciona? Y es que es verdad que en la zona de confort se está muy bien, entonces... ¿Para qué salir de ella? Tienen razón, esa zona de confort nos da abrigo, nos hace sentir seguros, quizás porque abarca todo aquello que conocemos y controlamos. Pero eso mismo que nos protege también nos puede causar daño, si nos acomodamos nos estancamos, no buscamos estímulos, caemos en la monotonía, por eso hay que ser valientes y olvidarse del miedo a lo desconocido, buscar nuevos aprendizajes, nuevas emociones. Me gustaría listar algunos consejos que he encontrado y que pueden ayudar a salir de esa zona de confort, espero que os sirvan:

- **Reconoce tus límites:** Debes reconocer tus barreras internas y externas. Acepta que no eres perfecto, pero reconoce que puedes llegar a donde



desees. [1]

- **Aprende a aceptar:** Al salir de nuestra zona de confort nos encontraremos con aspectos que no podemos manejar o controlar, es importante aceptar

esas situaciones. Imagina lo que quieres y trabaja en ello: Cada pequeña acción que llevas a cabo te ayudará a ampliar tu perspectiva. [1]

- **Desafíate y rinde al máximo:** Según un estudio llevado a cabo por un grupo de psicólogos, un poco de ansiedad puede ser positivo para mejorar nuestro rendimiento y nos permite seguir creciendo profesionalmente. Por tanto, convierte esas situaciones que te provocan ansiedad en situaciones estimulantes y que nadie te pare los pies. No le llames nervios o inseguridad, llámale "emoción". [2]
- **Anticipa todas las excusas que te vas a poner:** Sé consciente de que, cuando te fijes metas que te resulten incómodas dentro de tu zona de confort, inconscientemente te vas a estar buscando un montón de excusas para no hacerlo. Juzga estas excusas como lo que son: invenciones cuyo único objetivo es racionalizar la aceptación de la comodidad. [2]

En mi opinión estos consejos son bastante útiles y constructivos, y pienso que se pueden seguir siempre y cuando sigas siendo fiel a ti mismo, lo cual sigue siendo uno de los retos más grandes en un mundo que quiere que todos sean iguales.

Por otro lado, siguiendo con el vídeo, a partir del minuto 1:35 podemos ver como los bichos trabajan en equipo para llegar al objetivo común: construir el pájaro. Se puede observar como cada uno tiene su función, algunas hormigas guían a otras hormigas mientras trabajan, la araña teje en el momento en el que se la necesita, etc. Esto me ha recordado a que seguramente cuando trabajemos en una empresa cada uno de nosotros tendrá un trabajo específico, y que gracias a ese trabajo, y al del resto de nuestros compañeros conseguiremos llegar al mismo objetivo. Trabajaremos en equipo, es decir, será un trabajo hecho por varios individuos donde cada uno hace una parte, pero todos trabajan con un objetivo común. Lo importante de todo esto, es que cada uno sepa que quiere hacer, que le gusta hacer, ya que en mi opinión, si todos remamos con las mismas ganas hacia el mismo sitio, se llegará antes y mejor al resultado final. ¿Y qué mejor forma que la de ir al trabajo con ganas de trabajar? [3]

Así mismo, en el minuto 3:42 podemos ver como la hormiga reina está recordando al resto de las hormigas lo bien que están trabajando. Esto me ha recordado a un momento de clase cuando comentamos que había que felicitar a las personas cuando hacían algo bien. Y es que un refuerzo positivo muchas veces ayuda más que regañar a alguien por algo que haya hecho mal. Esto se puede aplicar a una organización, por ejemplo, el jefe de proyectos debe exigir a sus empleados cierto grado de cumplimiento, pero a su vez también debe recordarles lo bien que lo están haciendo y ayudarles en todo lo que necesiten, como si fuera uno más, porque lo es.

Por lo tanto, lo que buscaba que sacarais de este post es que lo importante es ser feliz y que para eso hay que estar a gusto con uno mismo, con lo que está haciendo y con lo que tiene planeado hacer. Tenemos que darnos cuenta de que nadie nos va a allanar el camino, nosotros mismos tenemos que buscar ese camino y recorrerlo. Debemos recordar que tenemos suerte si contamos con gente a nuestro alrededor que nos ayude y a la que podamos ayudar, ya sea en un trabajo en equipo o en la vida personal. Y seguramente nos equivoquemos o lo pasemos mal al salir de esa zona de confort en la que estamos, pero

debemos tener en cuenta en todo momento que el resultado final siempre va a merecer la pena.



Referencias

[1] La mente es maravillosa. <<Sal de tu zona de confort>>. Acceso el 31 de octubre de 2017. <https://lamenteesmaravillosa.com/sal-de-tu-zona-de-confort>

[2] Psicología y mente. <<Cómo salir de tu zona de confort: 7 claves para lograrlo>> Acceso el 31 de octubre de 2017. <https://psicologiaymente.net/coach/salir-zona-de-confort-claves>

[3] Wikipedia. <<Trabajo en equipo>>. Acceso el 1 de noviembre de 2017. https://es.wikipedia.org/wiki/Trabajo_en_equipo