



SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

JOAN CELMA

JOAN CELMA  AUTOR

© Reservados todos los derechos de la autoría de este libro y de la propiedad intelectual de su diseño y contenidos.



El animal más peligroso de África...y de la Dirección Ejecutiva:

"EL HIPPOPOÀTAMUS AMPHIBUIS"

¿Cómo sacar de la charca al hippoipoàtamus?

NUESTRA ZONA DE CONFORT

➤ LA SEGURIDAD DE LO QUE CONOCEMOS.

Hábitos...modo especial de proceder o conducirse originado por tendencias instintivas.
Siempre buscamos los caminos de la menor resistencia

ZONA DE CONFORT VS ACTITUD



**Las personas siguen una misma estrategia aunque no logren el éxito...
y la continúan repitiendo a lo largo de su vida, obteniendo por
supuesto siempre el mismo tipo de resultados.**

NUESTRA ZONA DE CONFORT

➤ LA SEGURIDAD DE LO QUE CONOCEMOS.

Todos podemos contemplar que nuestra vida personal y laboral están unidas por las diferentes circunstancias de lo cotidiano y habitual, en ese "status quo" lo podemos denominar como:

"ZONA DE CONFORT".

El problema viene cuando no nos sentimos felices o satisfechos (cosa habitual), pero todo y así permanecemos estancados, porque "mas vale malo conocido que bueno por conocer" o lo que subyace en ello: **la seguridad de lo que conocemos.**

Por desgracia creer en nosotros mismos y tener confianza para superarnos no es algo que habitualmente se nos enseñe de pequeños, normalmente el ambiente donde hemos crecido nos ha hecho depender demasiado de cultura llena de prejuicios, tabús, le influencias de las opiniones ajenas, como también de buscar lo más fácil, los rendimientos sin esfuerzo o del pensamiento del éxito rápido y fácil.

Todos sabemos de donde venimos, también conocemos donde estamos, pero no sabemos realmente de nuestro futuro:



NUESTRA ZONA DE CONFORT

➤ LA SEGURIDAD DE LO QUE CONOCEMOS.

En este apartado del coaching se recogen referencias clave de esta “visualización” de la zona de confort y de cómo generalmente es necesario salir de ella.

Primero unas definiciones de su base conceptual de la zona de confort:

ZONA DE CONFORT

La zona de confort es donde nos encontramos, un espacio en el que dominamos y nos sentimos cómodos, en esta zona conocemos y en cierta medida controlamos lo que nos rodea.

En ella están nuestros hábitos y costumbres.

ZONA DE APRENDIZAJE

La zona de aprendizaje está vinculada a nuestra zona de confort.

Esta zona es donde ampliamos nuestra visión del mundo exterior.

En ella aprendemos y tenemos nuevas experiencias y sensaciones, conocemos a nuevas personas.

A muchas personas les apasiona la zona de aprendizaje. A otras les asusta! y no se atreven a ejercerla y permanecen anclados a la zona de confort.

Es habitual que nuestra familia e incluso amigos y conocidos nos influyan a no dejar nuestra zona de confort, pero aún son más y con mayor empeñamiento los que nos protegen de entrar en la zona de pánico.



NUESTRA ZONA DE CONFORT

➤ LA SEGURIDAD DE LO QUE CONOCEMOS.



ZONA DE PÁNICO

La zona de pánico, está fuera...en lo inexplorado...más allá del "calor" de nuestra zona de confort.

En ella no vemos lo que puede pasar...y por ello nuestro pensamiento se vuelve recurrente sobre ella, con las preguntas:

"Y si te sale mal...?" pero " y si te sale bien?"

Como hemos comentado hay mucha gente que nos hablará de "pero a dónde vas a ir?"...hasta aquello de "te has vuelto loco, como vas a dejar todo?" para que no entremos en ella.

Es la zona de los grandes retos, del crecimiento personal, la zona maravillosa donde las cosas grandes ocurren y cambian nuestra mentalidad y posibilidades. Es la zona mágica.

Muchos dicen que si se entra en esta zona, desaparece todo lo que teníamos o hemos hecho en nuestra zona de confort y ya no podemos volver atrás. No es verdad, al entrar en la zona de pánico, se extiende nuestra zona de confort gracias al aprendizaje.

PUEDE QUE NOS DIGAMOS QUE TENEMOS MIEDO A LO DESCONOCIDO, PERO LA VERDAD ES QUE TENEMOS MIEDO A PERDER LO QUE TENEMOS Y LO QUE SOMOS.

NUESTRA ZONA DE CONFORT

➤ **LA SEGURIDAD DE LO QUE CONOCEMOS.**

Podemos decir que estamos inmersos en dos fuerzas o tensiones internas opuestas:

Tensión emocional y tensión creativa

La tensión emocional nos aferra hacia nuestra zona de confort, mientras que la tensión creativa nos hace ir o desear caminar hacia el exterior.

Para poder cambiar la situación, debemos conseguir que la motivación salga victoriosa frente a los miedos. La mejor forma es entender y tratar los miedos que nos impiden transitar hacia la zona de confort.

Se destacan dos fuentes del temor:

LA PRIMERA ES LA DEL TEMOR SOCIAL:

miedo al qué dirán, miedo a fallar, miedo al ridículo y a la vergüenza.

LA OTRA ESTA EL TEMOR DEL CAMBIO PERSONAL:

tener más tiempo libre, estar con la familia, poder viajar, tener más independencia...

En este viaje, después de transitar y recoger por la zona aprendizaje, es muy posible que al entrar en la zona de pánico, tomemos consciencia de lo que nos falta por aprender y sentir miedo...una especie vértigo, y nos invada la sensación de que es muy difícil y que el camino que nos hemos propuesto es demasiado largo.

Tener dudas y falta de confianza y sentirnos poco competentes y vulnerables, es normal en un proceso de cambio personal como el expuesto. Ese será el momento de volver a recoger cosas que hemos obviado usar de nuestra zona de confort, rearmarnos y emplearlos con en el trabajo y la perseverancia para conseguir establecernos y conseguir nuestra meta.

En estos momentos ocurrirán y entonces es cuando hay que acogerse a nuestras mejores motivaciones, para no ceder a la tensión emocional e impulsarnos con ellas hacia delante con nuestra tensión creativa y hacernos, para reafirmarnos, las preguntas:

- **“Sé por qué quiero este sueño”**
- **“Lo que supone y voy a conseguir con esta transición”**
- **“Qué lugar esta más allá de estas primeras metas”**

La forma de ganar esta lid es creer en tus posibilidades, es decir en ti...en tu ilusión y tus sueños.

Nada va a ser fácil e incluso las dificultades parezcan insuperables, cambiar tu situación de estancamiento y posible frustración, seguro que merece la pena.

DEDICA TU TIEMPO A RECONOCER Y ORGANIZARTE PARA ASÍ SUPERAR TUS MIEDOS

- Miedo a incumplir plazos...
- Miedo al liderazgo
- Miedo al cambio
- Miedo a tus superiores
- Miedo a mostrar sentimientos
- Miedo a perder poder dentro de la organización
- Miedo a transmitir información
- Miedo a no estar suficientemente capacitados
- Miedo a los avances tecnológicos y a la obsolescencia
- Miedo a equivocarse, a la crítica, al ridículo...

➤ **MIEDO AL DESPIDO**

MIEDO

*Vivo sin vivir en mí...
y de tal manera espero,
que muero porque no muero*

Santa Teresa de Jesús

NUESTRA ZONA DE CONFORT ES TEMPORAL

➤ EXPERIENCIA DE LA RANA

Cuando observamos, desde una visión panorámica, nuestra realidad establecida, nuestro pasado, el presente y los posibles de nuestro futuro, generalmente no visualizamos en toda su dimensión las realidades que nos envuelven y nos pueden afectar, es decir, nuestra posición real, y esto es por un factor principal:

“El confort que representa estar donde estamos acostumbrados y nos creemos que seguros”.



Esto pasa con algunos directores o gerentes de organizaciones, centros deportivos, empresas o instituciones que se han “funcionariado” y se aposentan en su zona de confort como el **“HIPPOPOÀTAMUS”**. A éstos no les interesa el cambio...eso es peligroso para su tranquilidad y nivel de trabajo y hábitos establecidos, creen que para su supervivencia mejor no mover las cosas, “están bien como están”. A este gerente funcionariado le podemos contar la experiencia de lo que le pasa a la rana, en un ejemplo de laboratorio:

Esta claro que si sacamos de su placentera charca a una rana, y la introducimos en una olla de agua hirviendo, le producimos un shock, en este caso por “cambio drástico termico ambiental ” y la rana saltará despavorida a otro lugar, ya que su instinto de **supervivencia** la hace reaccionar rápidamente ante los signos de grave peligro.

Si la volvemos a su charca, con su agua templadita, ésta volverá a estar tranquila y no saltará a ninguna parte fuera de su charca, se relajará, tomará el sol, y seguirá disfrutando de su conocido y confortable hábitat.

Si acto seguido, calentamos poco a poco el agua del acuario, la rana no percibirá signos de peligro, y se ira a su vez aclimatando, hasta perder sus reflejos. Incluso cuando la temperatura sea muy alta, la rana no saltará a otro lugar, permaneciendo en su charca sauna y seguirá allí hasta que hierva por completo!

La rana, como el gerente **“HIPPOPOÀTAMUS”**, es incapaz de percibir como señales de peligro las paulatinas variaciones de su charca, ni los cambios menores que se producen a su hábitat, ¡está tan confiada!

El gerente **“HIPPOPOÀTAMUS”** es el que se acomoda y ya no está preparado para asimilar los cambios, ni modificar su comportamiento, ya está seguro y cómodo, a pesar de que perciba que su entorno cambia. Y aunque pueda ver algo que le pueda preocupar por su situación, no lo es hasta el punto de realizar cambios o saltar a buscar una “charca mejor” en otro lugar.

**“La rana, cuando se da cuenta “ya está hervida”
o como el Director o Gerente “HIPPOPOÀTAMUS”... despedido o degradado”**



El cambio es inevitable.

El cambio para mejor es un trabajo a tiempo completo

Adlai E. Stevenson



3587

220



355

JOAN CELMA  AUTOR