

## ¿ESTÁ USTED EN SU ZONA DE CONFORT?

### Una recopilación de ideas sobre este pertinente tema

*Juan Manuel Agüero A. M.B.A.\**

Lo ha meditado recientemente, le parece que nada cambia, que las cosas no mejoran, en su trabajo, familia u otros ámbitos en los cuales desarrolla su vida, no será que está usted en su zona de confort?

Pero, y ¿qué es la zona de confort?, es aquella esfera de aparente comodidad en la que se encuentra el individuo, aquello que no implica riesgo ni esfuerzo. Pueden estar en un trabajo que les desagrada y les aburre, pero como el cambio implica miedo, inseguridad de encontrar otro mejor o igual, prefieren seguir en él, a costa de su propio sacrificio.

---

\* Jefe de la Sección de Auditoría Operacional de la Oficina de Contraloría Universitaria.

Esa pérdida de interés o temor por asumir nuevos retos, por cambiar el estado de la cosas que nos desagradan o peor aún desear que otros no hagan cambios para no tener la necesidad de cambiar o adaptarnos, en otras palabras “no hagan olas, que aquí está sereno el mar”, se debe al abandono del entusiasmo, sí, eso que los griegos llamaban el Entheos, la fuente de la creatividad, el dios que habita en el interior de cada uno de nosotros y responde al origen que gobierna nuestros pensamientos y acciones.

La zona de confort es seductora para cualquiera, porque todos deseamos comodidad, seguridad, certidumbre, garantías, etc. La búsqueda de confort forma parte de la naturaleza humana. Sin embargo, demasiado confort no

nos hace bien. La incapacidad para salir de nuestra zona de confort limita profundamente nuestro desempeño.

Las personas con bajo desempeño se establecen en su "zona de confort", repiten modelos indefinidamente y dejan de desafiarse a sí mismas de manera significativa. Por el contrario, aquellas con un alto desempeño son talentosas y persistentes "tomadoras de riesgo".

Para cambiar el estado actual de las cosas que nos causan insatisfacción o que implican un desempeño bajo de nosotros mismos o de nuestras organizaciones, se requiere tomar decisiones, es ineludible, si quieres otros resultados, debes hacer las cosas de forma diferente.

Para iniciar un proceso de toma de decisiones sabias es preciso reconocer nuestras debilidades y capacidades, atrevernos a salir de nuestra zona de confort, y ante todo, adoptar resoluciones que vayan de acuerdo a nuestro entusiasmo.

Mejorar la habilidad para abandonar la zona de confort, permite a una persona incrementar su desempeño. Cuanto más cómodo se siente alguien al tomar riesgos y lidiar con el miedo resultante, mejor preparado está para adaptarse a un mundo en permanente cambio.

El cambio es la mayor fuente de miedo que enfrentamos, porque nos confronta con una de las más aterradoras situaciones: lo desconocido. Aunque es absolutamente normal ser temeroso al cambio, en algunos casos esa respuesta puede inmovilizarnos.

Aquellas personas que de forma consistente alcanzan niveles superiores de desempeño, comparten algunas características: están comprometidas con su mejora; tienen pasión por aquello que hacen; han definido metas claras; y se sienten más cómodas que la mayoría ante los riesgos.

La habilidad de tomar riesgos inteligentemente es un ingrediente importante del éxito y un enorme

determinante en el nivel de logros de cualquier persona. Obviamente, necesitamos ser realistas en nuestra administración del riesgo. La gente exitosa analiza siempre los posibles resultados al tomar cualquier riesgo. Entonces se preparan para afrontarlos. La gente exitosa toma riesgos, pero no es imprudente ni tonta.

Muchos se preguntan por qué deseáramos experimentar la tensión de permanecer fuera de nuestra zona de confort. Simplemente, porque es ahí en donde se da el crecimiento. Igual que un músculo que se hace más fuerte cuando lo ejercitamos más allá de su rango normal de uso, nosotros nos hacemos más fuertes cuando salimos de nuestra rutina. Y al igual que nuestros músculos, una vez que nos extendemos más allá de nuestras capacidades actuales, no regresamos jamás a nuestras dimensiones originales.

Al intentar nuevas cosas, ganamos confianza. La confianza nos hace sentir bien y poderosos. Y cuando tenemos confianza de que podemos sobrevivir a nuevas ideas, nos permitimos a nosotros mismos intentar más cosas nuevas.

Finalmente, lo invito estimado lector, a que todos los días se esfuerce por salir de la zona de confort y pasar a la de reto, yo aún no me rindo y sigo haciendo la lucha. Haga una lista de algunas cosas que, si las lograra, le harían crecer a Usted, su trabajo o negocio. Cosas como dar un discurso, escribir y publicar un artículo, comenzar un programa de ejercicio, meditar diariamente, impartir una clase, alimentar a una persona sin hogar, integrarse a un programa de voluntarios, subir una montaña, aprender a tocar un instrumento musical, tomar una clase de danza, negociar una promoción, etcétera.

Entonces, de su lista, seleccione una o dos que Usted esté dispuesto a realizar en un plazo de los próximos 90 días. Programe estas nuevas actividades, y llévelas a cabo. Luego, elija una o dos más y realícelas. Haga del crecimiento personal y profesional un hábito de por vida. ▲