



¿Ampliar o salir
de la **zona de
confort?**

Establ



VACUNO
de élite

¿Ampliar o salir de la zona de confort?

Sebastián Martín

Valdano decía que “un equipo es un estado de ánimo”. Emulándole podríamos decir que “la zona de confort es también un estado de ánimo”.

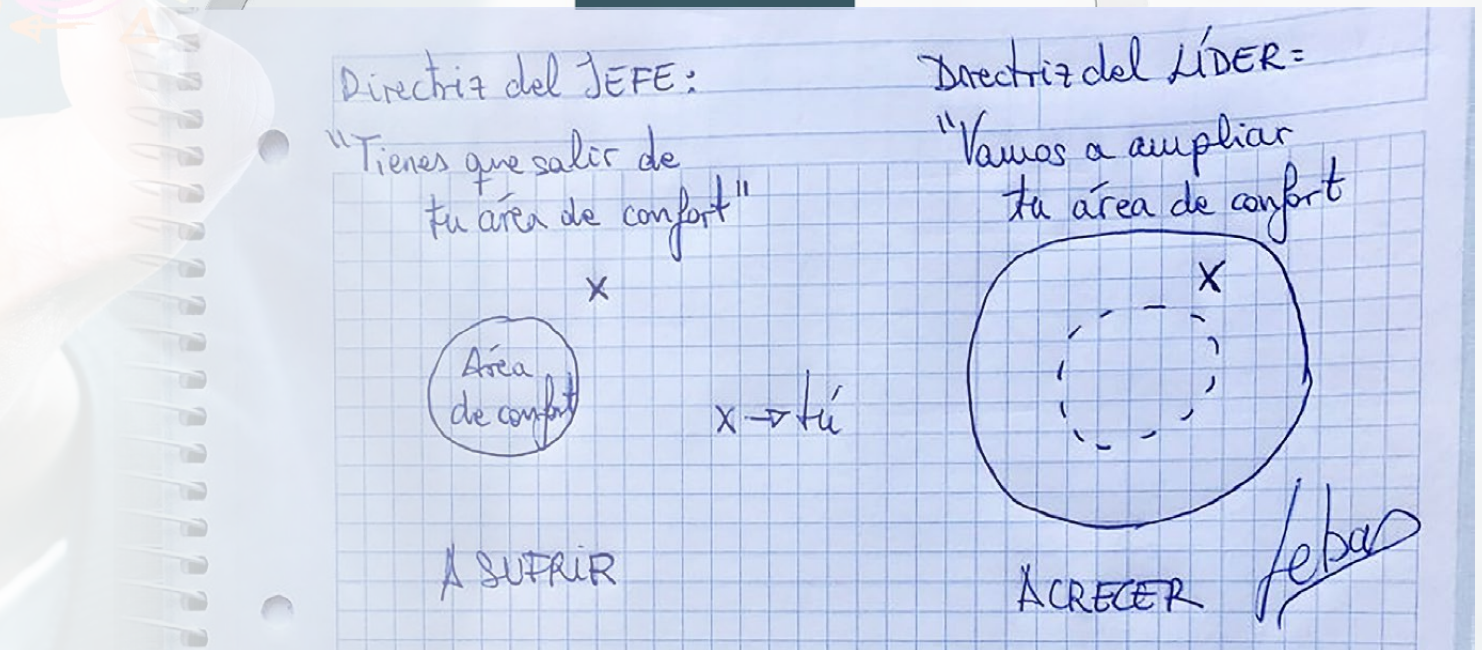
Así, podríamos definir **la zona de confort** como el conjunto de actividades, tareas o funciones para las que estamos capacitados en un momento dado y realizamos por nosotros mismos sin un esfuerzo y soporte excesivos, de ahí que en su desarrollo sintamos ‘confort’. Esto marcará nuestro nivel de rendimiento actual.

¿Y qué pasa cuando, por exigencias del guion (crecimiento, innovación, integración, cambios, ...) nos asignan una tarea, función o actividad nueva que nos va a exigir unos nuevos conocimientos, habilidades, gestiones, apoyos...? Pues que nos conllevará un esfuerzo a mayores y, por tanto, nos encontramos sin el confort que sentíamos antes.

¿Cómo va a gestionar mi nueva situación mi Jefe/Gefe?

En mi opinión, el Jefe dirá “tienes que salir de tu zona de confort...” y ahí te quedas, toca sufrir. Posiblemente, tu disconfort aumentará pues ves la exigencia sin ningún apoyo y además con una carga de responsabilidad en las posibles consecuencias si no consigues superar este nuevo reto.

Mientras que el Gefe dirá “vamos a intentar entre los dos ampliar tu zona de confort”, acompañándote y facilitándote para que consigas realizar con éxito esa nueva tarea sintiendo confort al desarrollarla.



En este segundo escenario, habrás crecido, habrás incrementado con ello tu rendimiento, tu felicidad, tu desarrollo profesional y personal. El Gefe habrá contribuido a incrementar tu potencial y con ello a hacerte más grande, mejorando la calidad de su equipo.

Un correcto estilo de liderazgo, con una correcta gestión emocional ante los nuevos desafíos, permiten ampliar tu zona de confort, no hace falta que tengas que salir de ella.