

¿POR QUÉ TODO EL MUNDO HABLA DE LA ZONA DE CONFORT?



Richard Gerver explica en su libro *El Cambio* que este concepto nos provoca temor. Asegura que “a muchas personas les preocupa lo desconocido, y eso se debe a su inseguridad y falta de confianza(...). Carecen de la fuerza necesaria para acometer los desafíos a los que se enfrentan”.

El cambio y la gestión del mismo son procesos complejos. De ahí que cada vez se utilice más en los ámbitos de la psicología y el coaching el concepto zona de confort. Ese área donde sentimos comodidad porque todo lo que nos rodea es conocido, hasta aquellos aspectos que son desagradables nos resultan familiares.

Muchos expertos nos explican que la seguridad que nos aporta nuestra zona de confort puede volverse tóxica. En la medida en la que perdamos las ganas de aprender y la curiosidad, nuestro desarrollo se frenará y viviremos en un estancamiento constante.

Las coach Silvia Guarneri y Miriam Ortiz de Zárate aseguran en su libro ‘No es lo mismo’ que “la vida es un proceso de aprendizaje constante. Lo que ocurre es que hay aprendizajes que podemos incorporar con relativa facilidad, porque no nos obligan a modificar sustancialmente nuestra estructura de creencias(...). Son los otros, los que alterarían profundamente nuestra forma habitual de actuar, los que nos resultan tan difíciles de afrontar”.

Considerar que estamos dentro de una zona de confort o no dependerá de nosotros mismos. Debemos hacernos preguntas y trabajar el autoconocimiento para saber si en determinados ámbitos hemos parado de aprender o nos sentimos insatisfechos con aquello que hacemos pero no lo hemos cambiado por comodidad o seguridad. Este proceso de mirar hacia dentro marcará los próximos pasos, por lo que es una etapa fundamental que sentará las bases de un cambio real.



Cuestionarnos aquello que hacemos y cómo lo hacemos puede asustarnos, pero a la larga nos permitirá crecer personal y profesionalmente, así como ampliará nuestras experiencias y nuestra visión sobre diferentes aspectos de la vida. Se trata de que encontremos nuevas opciones y alternativas de las que antes no éramos conscientes. Solo somos capaces de ver aquello que podemos distinguir y, quizá, por no hacernos nuevas preguntas nos estamos perdiendo otras realidades.



Los expertos sitúan alrededor de la zona de confort la de aprendizaje. Más allá se encuentra la zona mágica, o de pánico, que implican retos más complicados. Para dar el paso de adentrarnos en una de estas dos áreas, y después de habernos hecho las preguntas necesarias, debemos incrementar nuestros nuevos hábitos. Y en la adopción de nuevos hábitos será primordial nuestro compromiso. Un concepto clave en este proceso que definió así Shearson Lehman: “Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad. Es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones. Es la acción que habla más alto que las palabras. Es hacerse el tiempo cuando no lo hay. Es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias son adversas. Compromiso es el material con el que se forma el carácter para poder cambiar las cosas. Es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo”.

