



LA ZONA DE CONFORT

¿Cuántas veces lo hemos oído? Nos lo dicen coaches, gurus, jefes y amigos: Si quieres progresar en la vida tienes que salir de tu “zona de confort”. Pues bien, como contrapunto, esta es la frase que acabo de leer:

Si estás en tu zona de confort, felicidades. Sigue allí.

Y me he enamorado de ella, porque estoy harto de tener que tener como propósito “salir de mi zona de confort”.

Una vez más se trata de la interpretación de las palabras. Si entendemos que estamos apalancados en nuestra “zona de confort” por miedo a los cambios, que nos animen a salir de ella puede ser sin duda una buena recomendación. Pero si estamos en nuestra “zona de confort” porque estamos donde queremos estar, donde somos buenos estando, sigamos en ella y hagamos oídos sordos a quienes nos alientan a dejarla, porque en la “zona de confort” estamos bien, y es precisamente cuando nos sentimos bien cuando damos lo mejor de nosotros.

Me imagino perfectamente empujar a salir de su “zona de confort” a un joven emprendedor que tiene un proyecto que no se atreve a empezar, y que está trabajando como funcionario de 8 a 3. Pero no me imagino para nada empujar fuera de la “zona de confort” a un cirujano que disfruta de su trabajo y es excelente en sus intervenciones.

Creo que necesitamos distinguir entre “zona de confort i conformismo”, y sobre todo entre “zona de confort” y resignación. Son cosas muy distintas.

Así pues, desde esta visión, salir de la “zona de confort” ha de tener un motivo. Ha de partir de la idea de que queremos un cambio. Si no, puede ser un mayúsculo error. Yo hago mis mejores cursos cuando me siento en mi “zona de confort”. Porque siento equilibrio y calma, y con este equilibrio y esta calma trabajo mejor. Y es cierto que a veces tengo que salir de mi zona de confort para crear una nueva actividad, o para

hacer algo nuevo. Pero cada vez siento menos que lo tengo que hacer, y a veces me siento mal, porque nos dicen demasiado a menudo que está mal.

A partir de ahora, cuando me levante con la perspectiva de que tengo que hacer algo que me encanta y que hago bien, lo recordaré: estoy en mi zona de confort, y voy a seguir allí.