

Saliendo de la zona de confort

¿Qué puede hacer para cambiar su rutina y desconectarse del trabajo? Patricia Cánepa, vicepresidenta de DBM Perú, nos da ideas útiles que también pueden mejorar nuestro currículum.

¿Siente que necesita reenergizarse, cambiar su rutina o desconectarse del trabajo? Quizá lo único que tiene que hacer es emprender actividades que lo saquen de su zona de confort para sentir que está aprendiendo cosas diferentes que lo hacen crecer y lo motivan. A continuación, tres actividades que puede considerar para salir de dicha zona.

Tomar clases de artes marciales. No solo es importante saber defenderse ante cualquier ataque, siempre son admirables las personas que pueden poner en su CV que son cinturón negro o similar. Uno automáticamente piensa en la disciplina, fuerza y concentración de la persona que ha llevado a cabo algo como esto. Se trata de una manera divertida de hacer ejerci-

cio y adquirir una habilidad de defensa personal.

Clases de literatura, arte o historia. Estas actividades son tan diferentes a lo que uno acostumbra a hacer en el trabajo, que necesariamente lo sacarán de su zona de confort. Estos cursos contribuyen a que uno se desconecte del día a mientras aprende y se culturiza, convirtiéndose en una persona más interesante. Imagínese lo enriquecedor que sería llegar a casa, o donde los ami-

gos, con cosas nuevas para compartir.

Plantar un árbol, tener un hijo o escribir un libro. Si lee esta columna, probablemente tiene hijos, pero piense en lo divertido que sería plantar un árbol, incluso con la ayuda de sus hijos, regarlo y verlo crecer. O piense en algo que le gusta hacer, un hobby, una especialidad, cualquier cosa que haga con pasión o sobre la cual sabe mucho más que otros y piense en la posibilidad de

escribir un libro o empezar un blog.

No es fácil salir de nuestra zona de confort, el trabajo, por su naturaleza, absorbe y si no ponemos límites, nos termina definiendo. Analice sus conversaciones, si todas derivan a temas del trabajo, probablemente necesita salir de su zona de confort. Es importante para su bienestar mental y buen desempeño profesional ampliar espacios con la familia, amigos y con usted mismo.