Recursos para salir de tu zona de confort

Historias y consejos de profesores del IESE y de la regatista olímpica Theresa Zabell para traspasar tus propios límites.



26 de abril de 2023

Abrir nuevos horizontes implica asumir riesgos que te lleven a mejorar. Eso reforzará tu confianza y te encaminará hacia nuevos rumbos que te permitirán crecer en áreas de tu vida inexploradas.

©IESE Business School

Sobre este tema giró el TEDxIESEBarcelona, organizado por el Club de Comunicación Empresarial del IESE en febrero de 2023. ¿Qué te impide alcanzar tus objetivos y vivir tus sueños?

Como dice el refrán, “Un barco está más seguro en el puerto, pero no fue para eso que se construyen los barcos”. Unas palabras que la regatista olímpica Theresa Zabell (quien firma la siguiente columna) conoce muy bien.

No siempre se gana con el viento a favor

Por Theresa Zabell, dos veces medallista olímpica en vela



En el verano de 1976, con 11 años, me marché a casa de unos amigos de la familia en Inglaterra para mejorar mi inglés. Allí vi por televisión, por primera vez, unos Juegos Olímpicos. ¡Me cautivaron! Fueron un soplo de inspiración que se convirtió en el objetivo de mi vida. A partir de ese día, cada vez que salía al patio del colegio me preguntaba: ¿será este el deporte que me llevará a los Juegos Olímpicos?

©IESE Business School

Años más tarde, empecé a navegar y me enamoré de la vela y el mar. Sentir el viento en la cara me aportaba una sensación increíble de libertad. Desde ese momento, supe que ese era mi deporte.

Hubo piedras en el camino. Por entonces, no se esperaba que una mujer compitiera en vela. Hasta que eso cambiara, decidí enfocarme en el deporte en sí mismo. Primero, necesité un barco. Recaudé dinero hasta tener lo suficiente para comprar uno pequeño de segunda mano. Como tenía que competir en el extranjero, volví a recaudar fondos para pagar el viaje. Los otros regatistas podían pagar un hotel y dietas; yo, en cambio, dormía en una tienda de campaña, mucho más económico. ¡Y en Países Bajos descubrí que es posible pasar una semana comiendo solo patatas con mayonesa!

En 1988, las reglas cambiaron para permitir la participación de la mujer. Durante las pruebas de selección de la representación española en los siguientes JJ. OO., pese a que figuraba entre las favoritas, no fui elegida. Sentí que todo por lo que había trabajado se resquebrajaba, y decidí alejarme del deporte.

Pero empecé a ver la vida con perspectiva: me había enfocado tanto en la meta que ni siquiera había apreciado el increíble privilegio de vivir el trayecto. Me tragué el orgullo y regresé a la vela. Esta vez, me propuse disfrutar del camino, fortalecerme tanto mental como físicamente y esforzarme por superar las marcas. Y lo hice.

Nuestro equipo se clasificó para Barcelona ‘92. Pese a un comienzo difícil, ganamos el oro. Cuatro años después, competí en Atlanta y repetimos el oro. Mirando hacia atrás, te diría que, si quieres hacer algo que nunca has hecho, necesitas hacer algo distinto. Cierto, eso significa salir de tu zona de confort, pero ahí empieza la vida. Así que ve allí y disfruta del camino.

Desde 1999, Theresa Zabell se ha dedicado en cuerpo y alma a Ecomar, su fundación educativa para concienciar a los niños sobre el cuidado del mar y los océanos. Esta columna está basada en su charla TEDxIESEBarcelona.

> ***Toma nota de estas historias inspiradoras y consejos para superar miedos y traspasar tus propios límites.***

Silencia tus miedos

> *¿Debería crear una empresa? Tu cerebro está configurado para evitar este tipo de riesgos, por lo que necesitas silenciar la voz interna que te impide alcanzar todo tu potencial. No*

©IESE Business School

esperes a que alguien te dé permiso o a tener un momento de absoluta claridad: eso nunca sucederá. Salir de tu zona de confort requiere, realmente, salir de ella. Así que levántate del sofá y reúne el coraje para cruzar esos puentes, metafórica y literalmente. El profesor del IESE Conor Neill te invita a ello en este video (en inglés), donde extrae lecciones para la vida de un paseo por la naturaleza con amigos. Encuentra más consejos como este en su blog.

Ten interés y haz preguntas

Desde hacer un doctorado en Economía hasta trabajar como emprendedora de datos para Wharton Research Data Services antes de unirse al IESE, hay una constante en la variada carrera de Mireia Giné: "Siempre me ha gustado el desafío de aprender". Su investigación abarca desde asuntos de gobierno corporativo (como la propiedad común y la brecha salarial de género) hasta la adopción de la inteligencia artificial y las tecnofinanzas. Asimismo, es una apasionada de las actividades al aire libre; incluso ha competido en el pentatlón moderno (esgrima, natación, equitación, tiro y carrera). El consejo que da sus hijas es extensible a todos: "Realmente, puedes hacer cualquier cosa. Encuentra lo que te apasiona. Ten interés en las cosas. Ten interés en las personas. Pide ayuda. Haz preguntas. Sobre todo, trabaja por ello. No hay excusas". Lee la entrevista completa aquí.

Sigue intentándolo, sigue soñando

A veces, las cosas más bellas surgen de nuestro entorno cotidiano. Y, aunque a veces te equivoques, puedes aprender y crecer de los fracasos. Estas son solo dos de las lecciones que el arquitecto Antoni Gaudí legó a través de su magnífica Sagrada Familia, que lleva más de 140 años construyéndose. ¿Estás en un período de poca actividad? Aprovecha para hacer balance, perfeccionar tus habilidades e inventarte nuevas soluciones. Puede que no ganes mucho dinero, pero tu legado no tendrá precio. Lee más lecciones de liderazgo de la Sagrada Familia.

¿Lideras en contextos desconocidos? ¡Cede tu poder!

Cuando estás fuera de tu zona de confort –como en mercados extranjeros donde cuentas con poca experiencia, redes e influencia–, resístete a la tentación de ejercer un liderazgo autoritario, tal vez útil en el pasado, pero ineficaz hoy en día. En su lugar, practica la "deferencia con los de abajo". Los líderes que ceden ante la experiencia de sus subordinados y reducen la distancia social con ellos obtienen mejores resultados con el

©IESE Business School

tiempo, según un estudio del profesor de IESE Sebastian Reiche, ganador del Premio a la Excelencia Investigadora 2022. Lee el estudio aquí y mira este video con consejos.

Una versión de este artículo se publica en la revista IESE Business School Insight 164.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School