DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

El gusto por el cambio: cuando la zona de confort desaparece

Módulo adaptativo | ~20 min

Quedarse en la zona de confort nunca ha sido tan arriesgado: el mundo cambia demasiado deprisa, con la inteligencia artificial (IA) a la cabeza, como para seguir instalados en ella. Casi siempre son nuestras propias certezas e inquietudes las que nos encierran ahí. Este módulo va más allá de la consigna habitual de «salir de la zona de confort». Plantea un verdadero giro: ya no se trata de salir de vez en cuando, sino de cultivar el gusto por el cambio permanente, eligiendo la relajación en lugar de la tensión.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué la zona de confort da seguridad pero puede convertirse en una prisión, e identificar las excusas que nos retienen en ella.

02 Activar las cuatro palancas para salir de ella: confianza, deseo recuperado, avanzar con los propios miedos, choque con la realidad.

03 Pasar a la acción con tres estrategias: los pasos pequeños, el salto al vacío, el apoyo de mentores.

04 Cultivar el gusto por el cambio en la era de la IA, acogiéndolo con curiosidad en lugar de resistirse a él.

PÚBLICO DESTINATARIO

Quienes sienten que su futuro no se decidirá dentro de su zona de confort.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Tabla de las 4 palancas para salir de la zona de confort (confianza, intuición/deseo, avanzar con los propios miedos, choque con la realidad): método Afthonios, inspirado en S. Jeffers (1987)
- 3 estrategias de acción (pequeños pasos, salto al vacío/punto de no retorno, mentores): método Afthonios; los pequeños pasos se inspiran en el kaizen (M. Imai, R. Maurer)
- Zona de confort / zona de aprendizaje: Learning Zone Model (T. Senninger, basado en la zona de desarrollo próximo de Vygotski)
- Pregunta de oro «¿qué haría si ya no tuviera miedo?»: inspirada en S. Johnson, «¿Quién se ha llevado mi queso?» (1998)

FUENTES Y REFERENCIAS

- S. Johnson, «¿Quién se ha llevado mi queso?» (1998)
- M. Imai (1986) y R. Maurer (2004): kaizen, el método de los pequeños pasos
- Kodak, Blockbuster, Nokia: casos emblemáticos de organizaciones que desaparecieron o decayeron por resistirse al cambio
- Albert Bandura (1977): sentimiento de autoeficacia y experiencias de dominio

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 13 de octubre de 2026