

**MOOC DIGITAL WORKPLACE**

**MÓDULO 4: GESTIÓN DEL CAMBIO Y PENSAMIENTO CREATIVO**

**VÍDEO: MOD4\_3: Zona de confort**

Locución: Texto que dice el presentador del curso.

Texto en pantalla: ideas fuerza, imágenes o elementos a aparecer en pantalla y referencias a la edición.

Referencias locución.

<b>LOCUCIÓN</b>	<b>TEXTO EN PANTALLA</b>	<b>Referencias EDICIÓN</b>
<p>Llevamos tiempo escuchando hablar de zona de confort. Se ha vuelto familiar oír expresiones como: “Estoy en mi zona de confort”, “Me gusta salir a mi zona de aprendizaje” ... Sin embargo, ¿sabemos exactamente qué significa el concepto de zona de confort?</p>	<p>Cartel: ¿Zona de confort?</p>	<p>Primer plano del formador con un cartel con su nombre y apellidos durante unos segundos.</p> <p>En el fondo, simular una zona interior donde el ponente se encuentre “cómodo”.</p>
<p>La zona de confort hace referencia a aquella zona donde nos sentimos seguros, en la pensamos que controlamos y que nada se nos escapa; es decir, donde tenemos todo conquistado y pensamos que tenemos todo aprendido.</p>	<p>Cartel: Seguridad, lo tenemos todo aprendido y bajo control.</p>	<p>Primer plano del formador.</p>
<p>Podemos elegir quedarnos en nuestra zona de confort, pero ¿qué sucede cuando no salimos de la ella? Pues que no transitaremos por nuestra zona de aprendizaje, ¡que nos quedaremos estancados!</p> <p>Si uno se adormece y no se adapta a los cambios en un mundo que se encuentra en constante revolución, llegará un momento en el que se quede obsoleto, con las consecuencias que eso nos puede traer a nivel personal y profesional.</p>	<p>Cartel: ¿Qué ocurre cuando no salimos de nuestra zona de confort?</p>	<p>Primer plano de formador con cambio de ángulo.</p>
<p>¿Cansado de estar en tu zona de confort? ¿Quieres descubrir cómo salir de ella para entrar en la llamada zona de aprendizaje?</p> <p>Pues bien, toma nota de lo que necesitamos para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Márcate un objetivo SMART (recuerda, eSpecífico, Medible, Ambicioso, Realista y definido en el Tiempo).</li> <li>- Ten en cuenta tu actitud, ¡tu proactividad será esencial!</li> </ul>	<p>Cartel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo SMART</li> <li>- Actitud proactiva</li> <li>- ¿Hasta dónde llega mi zona de confort?</li> <li>- ¿Coste de oportunidad?</li> <li>- Paso a paso</li> </ul>	<p>Plano medio del formador indicando cada uno de los puntos clave según vayan apareciendo en pantalla.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica hasta dónde llega tu zona de confort, ¿qué cosas evitas hacer y tienes que empezar a cambiar?</li> <li>- Pregúntate qué riesgos tomas si no sales de ella; toma consciencia de cuál será el coste de oportunidad.</li> <li>- Comienza a hacer pequeñas cosas de forma diferente. Alimentamos nuestra motivación y autoeficacia paso a paso, así que ten paciencia.</li> <li>- Haz cosas nuevas para fomentar el cambio; como, por ejemplo, apúntate a un curso de programación.</li> <li>- Intenta llegar al máximo en aquellos objetivos que te propongas ¡No decaer es fundamental para seguir creciendo!</li> <li>- Visita de vez en cuando tu zona de confort para buscar recursos que ya tienes y aprender de las caídas.</li> <li>- Y si no encuentras los recursos que necesitas, fórmate para encontrar todo lo que aún te falta por alcanzar. La actitud hacia el aprendizaje es vital.</li> <li>- Ponte en modo “acción”. Toma consciencia de la inquietud que te produce estar en la zona de aprendizaje y disfruta de los beneficios que te aporta en tu día a día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haz cosas nuevas</li> <li>- ¡Llega al máximo siempre!</li> <li>- Vuelve a la zona de confort, ¡para rescatar recursos!</li> <li>- Fórmate</li> <li>- Modo “acción”</li> </ul>	
<p>Y... ¿qué implica salir de nuestra zona de confort cuando teletrabajamos?</p>	<p>Cartel: Ventajas de la zona de aprendizaje en el teletrabajo</p>	<p>Cambio de plano de formador a un fondo simulando exterior, con mucha más luz.</p>
<p>En primer lugar, fijarte objetivos e ir a por ellos, haciendo más productivo tu trabajo, por estar muy enfocado hacia el aprendizaje.</p> <p>En segundo lugar, nos ayuda a ver el cambio y las adversidades como oportunidades de crecimiento y desarrollo en cualquier ámbito de nuestra vida, adaptándonos mejor a lo que nos sucede.</p> <p>Además, no podemos olvidarnos de la adquisición de nuevas habilidades, para seguir desarrollando nuestro trabajo en remoto y de forma mucho más autónoma. Entrar en la zona de aprendizaje nos ayudará a aprovechar al máximo las herramientas que facilitan nuestro trabajo diario, a ser más productivos y mejorar nuestra eficiencia.</p> <p>En cuarto lugar, salir de nuestra zona de confort (o ampliarla) mejora nuestra autoestima, y ganamos control sobre nuestra vida.</p> <p>Y en quinto y último lugar, volvemos más competentes ampliando nuestra zona de aprendizaje</p>	<p>Cartel:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fijar objetivos</li> <li>2. Oportunidad de crecimiento</li> <li>3. Nuevas habilidades</li> <li>4. Autoestima</li> <li>5. Promoción profesional</li> </ol>	<p>Primer plano de formador caminando y señalando cada uno de los puntos que irán apareciendo según se mencione.</p>

nos permitirá seguir promocionando en nuestro trabajo, aunque sea a distancia.		
Si eres de los que le gusta salir de su zona de confort, ¡enhorabuena!, porque tu desempeño será cada vez mayor. Y si aún no lo has intentado...¿a qué estás esperando?		Primer plano del formador.