

TWO ESSENTIAL QUESTIONS FOR STEPPING OUTSIDE YOUR COMFORT ZONE



Necesitas hablar en público, pero tus rodillas se doblan incluso antes de llegar al escenario. Desea expandir su red, pero prefiere tragarse las uñas en lugar de hablar con extraños. Hablar en las reuniones aumentaría tu reputación en el trabajo, pero tienes miedo de decir algo incorrecto. Todos tenemos situaciones que tememos, que están fuera de nuestras zonas de confort.



A grandes rasgos, la zona de confort es un estado mental que no permite el crecimiento personal y todos aquellos fenómenos vinculados con el aprendizaje de conductas que nos hacen lograr un alto grado de satisfacción con el modo en el que se vive la vida.

Es una zona que sólo abarca lo conocido, ese ambiente donde estamos a gusto y nos hace sentir seguros porque todo está bajo nuestro control, pero la pasividad y la rutina provoca apatía y vacío existencial, impidiendo el crecimiento personal al renunciar a tomar iniciativas que ensanchen los límites de esa zona. El bienestar que se siente no es producto de la satisfacción o el orgullo personal, sino de la ausencia de emociones negativas como la incertidumbre o la inseguridad al refugiarnos en nuestro entorno conocido. La zona de confort también es trabajar en algo simple en un entorno seguro sin querer promocionarse, o mantener una relación que da seguridad a pesar de estar a disgusto.

CONDUCTAS QUE DESCRIBEN LA ZONA DE CONFORT

Hay conductas que nos avisan de que podemos tener una vida basada en nuestra zona de confort, y con una autoobservación sincera podemos llegar a darnos cuenta:

- **Desmotivación** que nos impide crecer emocional y productivamente.
- **Vivir inmerso en la misma rutina** todo el tiempo y con miedo permanente a tomar algunos riesgos en cualquier ámbito.

- **Sensación de aislamiento de la sociedad**, vivir solo sin atreverse a iniciar el contacto social.
- **Sensación de tristeza y soledad**, que en casos más graves puede llevar a la depresión.



PRINCIPALES RAZONES PARA SALIR DE TU ZONA DE CONFORT:

- Formarás nuevas creencias
- Sabrás gestionar mejor tus miedos.
- Encontraras nuevas oportunidades
- Harás nuevas relaciones
- Mejorarás y aprenderás nuevas habilidades
- Se expandirá tu mente y con ello tu manera de ver el mundo



MOTIVOS POR LOS QUE DEBES SALIR DE TU ZONA DE CONFORT

- **Te hará más fuerte como persona:** Es posible que salir de la zona de confort te asuste o te produzca ansiedad, pero plántale cara al miedo y verás que no era para tanto. Sentir inseguridad es algo natural e incluso nos advierte de que no será fácil el camino. Pero cuando el miedo te inmoviliza, entonces se convierte en un problema que no te va a dejar desarrollar tu verdadero potencial. Empieza reconociendo que te asusta el futuro incierto, pero adopta una mentalidad positiva al respecto.



Permítete caer de vez en cuando y míralo como una parte más del crecimiento como persona. Si sales de la zona de confort y disfrutarás del aprendizaje, con el tiempo podrás mirar atrás y sentirte orgulloso de ti mismo.

- **Será más creativo:** Salir de la zona de confort estimula la creatividad al conocer nuevas posibilidades y romper con lo que es rutinario. Un estudio demostró que los estudiantes que pasaron un semestre fuera de su país tuvieron puntuaciones más altas en dos pruebas de creatividad que aquellos sujetos que no habían estudiado fuera. Por otro lado, otro estudio reveló que el rasgo de personalidad de “apertura de a la experiencia”, uno de los 5 grandes, es el mejor predictor de logro creativo. Este rasgo de personalidad es característico de los individuos que suelen asumir riesgos, que se desafían a sí mismos o que prueban cosas nuevas constantemente.
- **Te permitirá ganar autoconfianza:** Es la percepción que tienes sobre si serás capaz de alcanzar tus metas. Por tanto, salir de la zona de confort y ponerte a prueba te hará ver con tus propios ojos que dominas ciertas habilidades que te van a permitir salir airoso de situaciones que pueden parecer complicadas a priori. Una percepción de autoeficacia positiva está asociada a pensamientos y aspiraciones positivas acerca de una conducta exitosa, menor estrés, ansiedad y percepción de amenaza, junto con una adecuada planificación del curso de acción y anticipación de buenos resultados.
- **Mejora el desarrollo personal:** De jóvenes somos más propensos a arriesgarnos, pero a medida que nos hacemos mayores aprendemos a temer al fracaso, pudiendo llegar a la indefensión aprendida y a la paralización. Esto puede suponer un coste emocional serio si no cambiamos la manera de pensar, pues puede ser un impedimento para seguir con nuestra transformación hacia un mayor bienestar.
- **Conocer a gente nueva y vivirás nuevas experiencias gratificantes:** Salir de la zona de confort te permite tener nuevas experiencias, hacer actividades que no estaban dentro de tu agenda y conocer a gente nueva. Esto te va a permitir tener una vida más placentera y te va a permitir hacer nuevas amistades. Incluso puede que conozcas al amor de tu vida por salir de la zona de confort.





Evitar situaciones y tareas que asustan de muchas maneras es lo más natural del mundo. El problema surge cuando aplica esta misma reacción de lucha-huida a situaciones que no son realmente mortales, como asumir un nuevo rol, por ejemplo, o persistir en una tarea después de múltiples casos de falla. Cuando se evita este tipo de situaciones, obtenemos un alivio temporal de la ansiedad y el miedo, pero también limitamos las oportunidades reales de crecimiento y desarrollo.



¿CÓMO PODEMOS SUPERAR LA TENDENCIA A EVITAR SITUACIONES QUE SE SIENTEN BIEN FUERA DE NUESTRAS ZONAS DE CONFORT PERSONAL?

Una estrategia simple es hacerse dos preguntas simples:

¿Soy bueno haciendo esto?

¿Me siento bien al hacer esto?

La primera pregunta llega a la habilidad y la segunda a la autenticidad. Y si se hace estas preguntas al mismo tiempo, para la misma situación, se dará cuenta de que puede clasificar fácilmente varias situaciones en su vida como parte de uno de los siguientes cuatro tipos:

1. Zona de confort (donde te sientes competente y auténtico)

2. Zona de Poser (donde te sientes competente, pero no auténtico)
3. Fumbling Zone (donde te sientes auténtico, pero incompetente)
1. Zona de terror (donde te sientes poco auténtico e incompetente)



¿QUÉ SE DEBE HACER UNA VEZ QUE HA SALIDO DE ESA ZONA?

Una vez se ha salido de la zona de confort, lo habitual es que la persona se sienta más realizada y esté viviendo experiencias y situaciones más excitantes. Por tanto, en principio la mayoría de personas que logran salir de la zona de confort están satisfechas con haberlo hecho; ampliar los horizontes del día a día es algo que a todos nos gusta y con lo que disfrutamos. ¿Quién no goza al conocer a nuevas personas, dándose una oportunidad para hacerlo y para vivir nuevas experiencias? En sí mismo, es algo totalmente deseable.

El problema puede ser que este nuevo ritmo de vida nos supere y, por la ley del péndulo, volvamos a querer recluirnos en nuestra zona de confort, o que aún sin quererlo conscientemente, no podamos evitar volver a entrar en una dinámica monótona. La clave del éxito cuando salimos de nuestra zona de confort es intentar mantener un equilibrio entre hábitos rutinarios y novedosos, no pasar “de 0 a 100” sino hacerlo de forma gradual y tratar de equilibrar experiencias. En otras palabras, no es buena idea pasar de ir del trabajo a casa y de casa al trabajo a estar todo el día de fiesta. Lo ideal es mantener un equilibrio racional entre

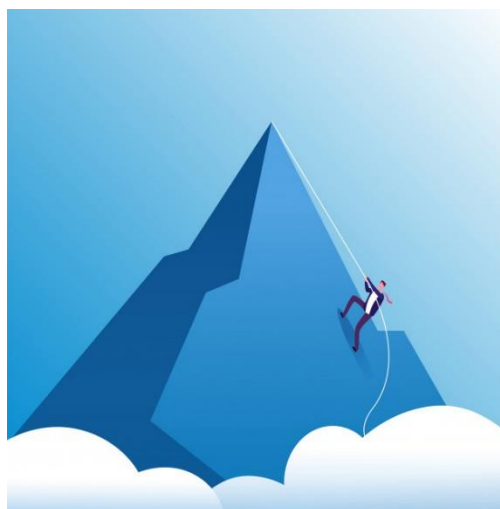
obligaciones y deseos, de modo que podamos tener un control sobre nuestras vidas, pero darnos la oportunidad de disfrutar de buenos momentos.

RECOMENDACIONES PARA LOGRAR LA ZONA DE CONFORT

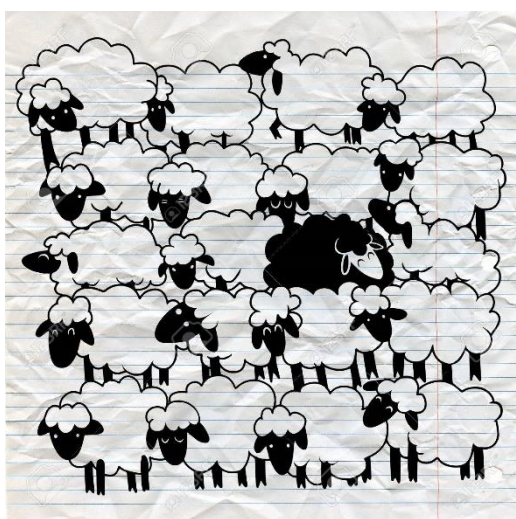
Desde luego, es muy fácil decirlo, pero bastante más complicado hacerlo. Sin embargo, y aunque salir de la zona de confort sea complicado se necesita algunas pautas de comportamiento.

1. Desafíate y rinde al máximo

Alcanzar nuevas cimas supone el riesgo de hacer cosas que no se nos dan tan bien o que nos provocan cierto miedo o inseguridad. Según un estudio llevado a cabo por un grupo de psicólogos, un poco de ansiedad puede ser positivo para mejorar nuestro rendimiento y nos permite seguir creciendo profesionalmente. Por tanto, convierte esas situaciones que te provocan ansiedad en situaciones estimulantes y que nadie te pare los pies. No le llames nervios o inseguridad, llámale "emoción".



2. Piensa en tu estilo de hacer las cosas. y actúa en el sentido opuesto



Busca las situaciones que puedan obligarte a salir de tu zona de confort. Experimenta con estilos de baile que nunca asociarías con tu manera de ser, involúcrate en proyectos creativos que te fuercen a pensar de manera diferente, para experimentar contextos desafiantes a los que adaptarte. Si te propones gestionar estos cambios, y estos no son excesivamente extremos, esto hará que te vuelvas más flexible y asumas mejor la variabilidad y los cambios.

3. Busca cambios materiales en las cosas que te rodean

La clave está en proponerte el objetivo de exponerte a situaciones novedosas haciendo que los espacios en los que te encuentras sean otros. Anímate a cambiar tu manera de vestir o la decoración de tu casa, muévete por entornos distintos y, por supuesto, viaja todo lo que puedas o incluso vete a vivir



a otro lugar, aunque sea durante un tiempo. Esto conseguirá en ti un efecto similar al del consejo anterior, sólo que en este caso, en vez de variar las situaciones cuyo significado no asociarías con tu persona, harás lo mismo con espacios físicos.

4. Anticipa todas las excusas que te vas a poner



Sé consciente de que, cuando te fijas metas que te resulten incómodas dentro de tu zona de confort, inconscientemente vas a estar buscando un montón de excusas para no hacerlo. Juzga estas excusas como lo que son: invenciones cuyo único objetivo es racionalizar la aceptación de la comodidad.

5. Exponte más a conocer gente nueva

No hace falta que el diálogo sea perfecto, ni que las personas se lleven la mejor imagen de ti. Actuando con naturalidad todo fluirá como debe, y será divertido comprobar con qué facilidad pueden funcionar las interacciones con los demás si no se piensa muy bien lo que se está diciendo.



6. Haz que tus amigos y familia cooperen

Si las personas de tu entorno cercano saben que quieres salir de tu zona de confort, te ayudarán a lograrlo y quizás te preparan alguna "sorpresa". Del mismo

modo, cuando tomes la iniciativa y emprendas proyectos nuevos y excitantes, te apoyarán y, probablemente, te mostrarán signos de apoyo o admiración, lo cual te servirá como refuerzo.



7. Dale una oportunidad a tu faceta espiritual

Hay hábitos que consiguen mejorar nuestro estado de ánimo y nos liberan de muchas creencias que nos anclan en nuestra zona de confort. Desarrollar un yo espiritual es una de las maneras más prácticas de conseguir un bienestar emocional capaz de acabar con la vida rutinaria. Puedes empezar por leer esta recopilación de frases budistas, tal vez te inspiran.

