



Cómo ampliar su zona de confort

Todos tenemos una zona de confort: un espacio o límite para la actividad dentro del cual nos sentimos más cómodos y como en casa. Si bien es diferente para todos, este es el lugar en el que usted se siente más relajado y capaz de ser usted mismo. A pesar de la comodidad y facilidad que ofrece, es importante desafiarse a sí mismo regularmente para salir de esta zona.



¿Por qué debo ampliar mi zona de confort?

Es bueno tener una zona de confort y la sensación de estabilidad en su vida que esta pueda proporcionarle; sin embargo, cuando no se desafía a sí mismo, su creatividad e incluso su felicidad pueden estancarse. Cuando su zona de confort se vuelve demasiado cómoda, puede convertirse en algo aburrido. Es posible que se encuentre siguiendo ciegamente sus rutinas aunque ya no lo satisfagan ni enriquezcan. Al ampliar su zona de confort y desafiarse a sí mismo a hacer cosas nuevas, se mantiene fresco y abierto a las oportunidades.

Ampliar su zona de confort no significa necesariamente hacer algo que lo ponga ansioso o nervioso. Puede ser simplemente explorar una nueva parte de la ciudad o probar un nuevo tipo de comida. El punto es que se abra a nuevas oportunidades y experiencias cuando esté listo.



Rompa las barreras

Muchos de nosotros nos quedamos en nuestra zona de confort por miedo, como el miedo al fracaso, el miedo al éxito, el miedo a las cosas nuevas o el miedo a no gustarles a los demás. Si bien estos miedos son reales, no puede permitir que lo limiten. Un aluvión constante de diálogo interno negativo puede evitar que tome riesgos, pero también limita su capacidad para alcanzar su máximo potencial. Aunque suene como algo simple, el diálogo interno positivo puede marcar la diferencia. Aquí hay algunos ejemplos de diálogo interno negativo reemplazado por diálogo interno positivo:

- No puedo hacerlo. ¡Puedo hacerlo!
- Voy a fracasar. ¡Tendré éxito!
- Me dirán que no. ¡Si pregunto, quizá me digan que sí!
- Haré el ridículo. ¡Solo haré el ridículo si no lo intento!

Las barreras que lo frenan son diferentes para todos y pueden incluir postergación o indecisión. Aquí hay algunos pasos que pueden ayudarlo a romper sus barreras.

- **Identifique las barreras que lo frenan y luego piense en cómo estas barreras lo protegen.** Si una de las barreras para conocer gente nueva es el miedo al rechazo, este miedo puede estar protegiéndolo de que pueda salir lastimado.
- **Escriba lo más difícil que tendrá que hacer para superar o derribar la barrera.** Si su barrera es el rechazo, es posible que deba recordarse a sí mismo que si este rechazo ocurre, no cambia quién es usted como persona ni cómo debe sentirse consigo mismo.

- **Escriba lo peor que podría pasar si sale de su zona de confort pero no logra su objetivo.** En la mayoría de los casos, esto no es tan amenazador o intimidante como parece inicialmente. Si se está desafiando a sí mismo para conocer gente nueva y decide ir a una fiesta pero la pasa mal, habrá perdido algunas horas, pero al menos sabrá que lo intentó.
- **Describa en detalle lo mejor que podría pasar si sale de su zona de confort y logra hacer realidad su sueño/meta.** Tendrá nuevos amigos, conocerá gente nueva y se deleitará con el éxito ante este desafío.

Establecer y lograr objetivos

Un paso muy importante para ampliar su zona de confort es ponerse en contacto con sus objetivos. Piense en sus objetivos actuales y en los objetivos que tenía hace cinco o diez años. No ponga limitaciones, como “soy demasiado viejo” o “nunca podría hacer eso”. Puede notar que muchas de estas metas involucran acciones o riesgos que lo asustan. Precisamente por eso siguen siendo metas por alcanzar. Sea creativo y haga una lluvia de ideas sobre otros desafíos importantes o divertidos.

Priorice todas estas metas y desafíos para determinar qué es lo más importante para usted ahora y qué quiere hacer en el futuro. Asegúrese de pensar en cómo estas metas pueden afectar su vida en el futuro.

Para algunas personas, ampliar su zona de confort es más fácil que para otras. Por eso es importante desarrollar un plan de acción para las cosas que quiere hacer e incluir pasos que lo ayudarán. Una vez que decida lo que quiere hacer, determine unos plazos y cúmplalos.

Por ejemplo, si está decidido a ser parte de la sociedad local de teatro amateur, establezca una fecha límite en torno a las audiciones. O, si solo desea explorar más de su ciudad, elija un día de la semana o del mes para hacer una excursión. Haga que sea divertido e invite a otras personas para mantenerse motivadas. También es posible que desee investigar un poco sobre su actividad o hablar con alguien al respecto de antemano. Si va a audicionar para el teatro, considere tomar clases de actuación o llamar a un amigo o conocido que esté involucrado.

Asegúrese de darse una recompensa después de intentar y/o lograr su objetivo. Esto puede ser cualquier cosa, desde una cena con amigos hasta comprar ese CD especial que ha estado esperando. Recuerde que su éxito es tanto lograr su objetivo como ampliar su zona de confort.



¿Qué pasa si ampliar mi zona de confort me pone nervioso?

Es muy natural estar nervioso cuando se hace algo nuevo o se asume un riesgo, pero a veces los riesgos son necesarios para crecer. Tenga en cuenta que sus miedos pueden ser muy extremos e irracionales.

Cuando se sienta nervioso o estresado, practique técnicas de reducción del estrés/relajación como:

- Visualícese en un ambiente tranquilo y relajante.
- Siéntese cómodamente en una silla.
- Cierre los ojos y concéntrese lentamente en un grupo muscular a la vez, comenzando por la cabeza y bajando hasta los pies.
- Ahora relaje sus músculos, concéntrese en su respiración durante cinco minutos o más.

Muchas personas también encuentran relajación a través del yoga, la meditación o llevando un diario. Cuando escriba en un diario, anote sus miedos o el "peor de los casos", así como sus sentimientos o descubrimientos durante las distintas etapas hacia sus objetivos.



Conclusión

Las zonas de confort se sienten seguras y cómodas por una muy buena razón. Son lugares en los que usted se siente relajado y seguro, pero cuando usted se vuelve demasiado cómodo y complaciente, es hora de seguir adelante y desafiarse a sí mismo. Siga estos consejos para ampliar su zona de confort y abrirse al crecimiento continuo y nuevas oportunidades.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC