

# Apoyo **esencial**



## **Cómo ampliar su zona de confort**

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



## ¿Por qué debo ampliar mi zona de confort?

Es bueno tener una zona de comodidad y una sensación de estabilidad en su vida que pueda proporcionar, pero 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 una rutina. Es posible que se encuentre siguiendo ciegamente sus rutinas, aunque ya no le satisfagan ni le enriquezcan. Al ampliar su zona de confort y desafiarlo a sí mismo para hacer cosas nuevas, se mantiene dispuesto 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.



## Cómo romper barreras

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

- No puedo. ¡Puedo!
- Voy a fallar. ¡Tendré éxito!
- Dirán que “no”. Si pregunto, ¡pueden decir que “sí”!
- Me verán como un ridículo. ¡Solo haré el ridículo si no lo intento!

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

- **Identifique las barreras que lo están frenando y luego piense en cómo estas barreras lo están protegiendo.** Si una de las barreras para conocer gente nueva es el miedo al rechazo, este miedo puede estar protegiéndolo de lastimar sus sentimientos.
- **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.

- **Anote 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 al principio. Si se está desafiando a sí mismo a conocer gente nueva y decide ir a una fiesta, pero la pasa mal, ha perdido algunas horas, pero al menos sabe que lo intentó.
- **Describa en detalle lo mejor que podría pasar si sale de su zona de confort y logra realizar su sueño/meta.** Tendrá nuevos amigos, conocerá gente nueva y se deleitará con el éxito de este desafío.

## Establecer y lograr sus metas

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 y afectarán 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 de las cosas que quiere hacer e incluir pasos que le ayudarán. Una vez que decida qué es lo que quiere hacer, póngase unos plazos y cúmplalos.

Por ejemplo, si está decidido a ser parte de la sociedad local de teatro amateur, establezca una fecha límite para las audiciones. O, si solo desea explorar más de su ciudad, elija un día de la semana o del mes para una excursión. Hágalo divertido e invite a otras personas a mantenerse motivadas. También es posible que desee investigar un poco sobre su actividad o hablar con alguien al respecto de antemano. Si está haciendo una prueba para el teatro, considere tomar lecciones 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 el éxito es tanto lograr su objetivo como desafiar 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 arriesga, pero a veces los riesgos son necesarios para el crecimiento. Tenga en cuenta que sus miedos pueden ser muy extremos e irracionales.

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

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

Muchas personas también encuentran relajación a través del yoga, la meditación o escribir 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 de su objetivo.



## Conclusión

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



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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