

Ampliar su zona de confort

Todos tenemos una zona de confort: un espacio o límite para realizar actividades en el que nos sentimos más cómodos y en casa. Si bien es diferente para todos, es el lugar en el que siente más tranquilidad y es capaz de ser quien es. A pesar de esta comodidad y facilidad, es importante que se desafíe con regularidad a salir de ella.

¿Por qué debería ampliar mi zona de confort?

Es bueno tener una zona de confort y disfrutar de la sensación de estabilidad que puede aportar a su vida, pero cuando no se desafía, su creatividad e incluso su felicidad pueden estancarse. Cuando su zona de confort se vuelve demasiado cómoda, todo puede volverse rutinario. Tal vez siga ciegamente su rutina, aunque ya no le resulte satisfactoria ni enriquecedora. Al ampliar su zona de confort y desafiar a hacer cosas nuevas, abre su mente a las oportunidades.

Ampliar su zona de confort no significa necesariamente hacer algo que le genere ansiedad o nervios. Puede ser simplemente explorar una nueva parte de la ciudad o probar un nuevo tipo de comida. Lo importante es que se abra a nuevas oportunidades y experiencias cuando así lo sienta.

Romper barreras

Muchos de nosotros nos quedamos en nuestra zona de confort por miedo, como el miedo al fracaso, al éxito, a cosas nuevas o a que no les agrademos a los demás. Si bien estos miedos son reales, no puede permitir que sean una limitación. Una lluvia constante de diálogo interno negativo puede evitar que tome riesgos, pero también restringe su capacidad de alcanzar su máximo potencial. Aunque suena simplista, el diálogo interno positivo puede marcar la diferencia. Estos son algunos ejemplos de diálogo interno negativo reemplazados por diálogo interno positivo:

- No puedo. ¡Puedo!
- Fallaré. ¡Tendré éxito!
- Dirán “no”. Si pregunto, ¡tal vez digan “sí”!
- Haré el ridículo. ¡Solo haré el ridículo si no lo intento!

Las barreras que nos frenan son diferentes para cada persona y pueden incluir la procrastinación o la indecisión. Estos son algunos pasos que pueden ser útiles a la hora de romper sus barreras.

- **Identificar las barreras que nos frenan y pensar en cómo nos protegen.** Si una de las barreras para conocer gente nueva es el miedo al rechazo, este miedo puede estar protegiéndonos de que hieran nuestros sentimientos.

- **Escribir lo más difícil de hacer para superar o romper la barrera.** Si su barrera es el rechazo, es posible que deba recordarse que, si esto ocurre, no cambia quién es como persona ni cómo debe sentirse consigo.
- **Anotar lo peor que podría pasar si sale de su zona de confort, pero no logra su objetivo.** En la mayoría de los casos, no es tan amenazante o intimidante como parece al principio. Si se está desafiando a conocer gente nueva y decide ir a una fiesta, pero lo pasa mal, perdió algunas horas, pero al menos sabe que lo intentó.
- **Describir en detalle lo mejor que podría pasar si sale de su zona de confort y cumple su sueño o alcanza su objetivo.** Tendrá nuevos amigos, conocerá gente nueva y disfrutará del éxito del desafío.

Establecer y lograr sus objetivos

Un paso muy importante para ampliar su zona de confort es conocer sus objetivos. Piense en sus objetivos actuales y en los que tenía hace cinco o diez años. No ponga limitaciones, como “soy demasiado mayor” o “nunca podría hacer eso”. Quizás note que muchos de estos objetivos implican acciones o riesgos que asustan. Precisamente por eso siguen siendo objetivos que alcanzar. Use la creatividad y piense otros desafíos importantes o divertidos.

Priorice todos estos objetivos y desafíos para determinar qué es más importante para usted ahora y qué quiere hacer en el futuro. Reflexione sobre cómo estos objetivos pueden afectar 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 respecto de aquellas cosas que desea hacer e incluir pasos que le serán de ayuda. Una vez que decida qué quiere hacer, determine algunos plazos y respételos.

Por ejemplo, si desea formar parte del grupo local de teatro amateur, establezca un plazo para presentarse a las audiciones. O bien, si solo desea explorar más su ciudad, elija un día de la semana o del mes para realizar una excursión. Diviértase e invite a otras personas para mantener la motivación. Quizás también quiera investigar un poco sobre su actividad o hablar con alguien al respecto de antemano. Si quiere hacer una prueba de teatro, considere tomar clases de actuación o llamar a un amigo o conocido que esté involucrado.

Permitase una recompensa después de intentar o lograr su objetivo. Puede ser cualquier cosa, desde tener una cena con amigos hasta comprar ese producto nuevo que tanto desea. Recuerde que su éxito es tanto alcanzar su objetivo como desafiar su zona de confort.

¿Qué pasa si me da nervios ampliar mi zona de confort?

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

Cuando sienta nervios o estrés, practique técnicas de relajación o alivio del estrés, como las siguientes:

- Imagínese en un ambiente tranquilo y relajante.
- Siéntese cómodamente en una silla.
- Cierre los ojos y concéntrese de manera lenta en un grupo de músculos a la vez, desde la cabeza hasta los pies.
- Ahora que relajó los músculos, concéntrese en la respiración durante cinco minutos o más.

Muchas personas también se relajan al practicar yoga o meditación, o al llevar un diario. Cuando lleve un diario, anote sus miedos o el “peor de los casos”, además de 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 siente relajación y seguridad, pero, cuando siente demasiada comodidad y satisfacción, es hora de seguir adelante y desafiarse. Siga estos consejos para ampliar su zona de confort y abrirse al desarrollo continuo y a nuevas oportunidades.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.