

# Cómo salir de tu zona de confort para tener éxito

Seguramente has oído hablar del concepto de **zona de confort**. Este se define como una condición en la cual una persona actúa en un estado neutral, sin ansiedad, utilizando un número limitado de comportamientos para garantizar un nivel constante de rendimiento, por lo general sin un sentido de riesgo.



Obviamente todas las personas tienden instintivamente a permanecer tan a menudo como sea posible dentro de su zona de confort, y casi no salen. Debido a que en el interior se vive en paz, no tenemos miedo y estamos moviendo en un territorio familiar.

Sin embargo, es muy importante que esta zona de confort no se convierta en el único espacio en el que se relegan todas sus actividades. De lo contrario, cada vez más cada cambio, por pequeño que sea, será visto como algo malo, un problema y no una oportunidad. Va a tener miedo de ir más allá, para ir más allá del límite de la zona de confort, porque fuera es difícil predecir las consecuencias de ciertas acciones o comportamientos no muy habituales para su rutina.

Pero es esencial no ser atrapado dentro de la zona de confort y busco ir más allá, con el resultado a largo plazo para expandir la propia zona de confort. Como se expresa en una famosa frase del poeta Paulo Coelho: «Los barcos están seguros en un puerto, pero los barcos construyeron el puerto». Eso no se.

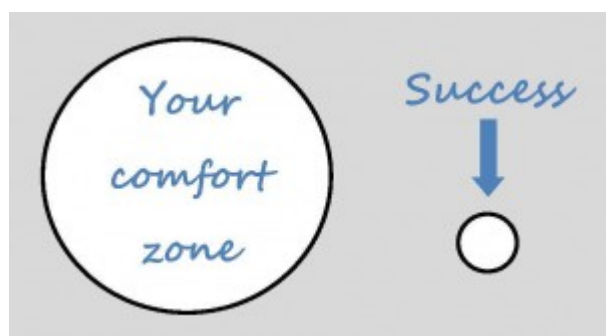
Fuera de la zona de confort es otra área, esa es la **zona de aprendizaje**, en la que nos encontramos en una situación en la que no tenemos un conocimiento

completo, pero en la que encontramos una razón para entrar y aprender. Para entrar en esta área necesita coraje y la fuerza de voluntad, sin dejar de ser fuera de la zona de confort, pero representa una oportunidad de crecimiento y mejora. Para crecer y aprender lo necesario para salir de su zona de confort, frente a los miedos, las molestias y los posibles riesgos de fracaso. Recordemos que por encima de todos los fracasos pueden llevar enseñanzas; el análisis de los errores y fracasos que son capaces de aprender y mejorar para el futuro.

Hay otra en, la **zona de estrés o pánico**, cuando nos encontramos en una situación completamente ajena a la zona de confort, donde todo lo que nos da miedo y molestias a ser demasiado grande y difícil de manejar. Esta área no puede ser el aprendizaje porque el miedo y la frustración nos bloquean completamente.

Mirando a su alrededor, podemos encontrar un gran número de casos de personas que, si bien tienen capacidades muy superiores a muchas personas de éxito, no pueden lograr los mismos resultados porque prefieren mantenerse a salvo dentro de su zona de confort, en lugar de explorar la 'al aire libre, a tientas nuevos caminos, tomar la rischi. Non debe ser asustado por la idea del cambio y, de hecho, aborda con actitud positiva. Es importante participar porque es posible aprender y ampliar sus conocimientos. El cambio debe ser visto como una oportunidad, no una amenaza.

Hoy en día, cualquier persona que quiera obtener resultados, en cualquier campo, debe tener el deseo, sino también el valor de ir más allá de sus límites. La economía, la cultura, la tecnología, y continuamente evolucionar al mismo ritmo que estos cambios deben prepararse para cambiar y, por tanto, el aprendizaje continuo, para adquirir nuevas habilidades.



Y ahora tomar un lápiz y papel y responder a estas preguntas: ¿Qué vas a hacer hoy para salir de su zona de confort? ¿Qué vas a hacer la próxima semana? ¿Qué vas a hacer el año que viene? Pruebe este sencillo ejercicio y hacer ejercicio todos los días, poco a poco, para salir de su zona de confort. Se podría lograr grandes cosas, en personal y profesional.