

# ¿Te atreves a salir de tu zona de confort?

Durante las últimas semanas hemos tratado en clase con muchos temas diferentes: atreverte, gestión de las emociones, confianza, liderazgo, etc... Pero uno de ellos siempre me ha llamado la atención, no me preguntéis por qué, y ha estado muy presente en mi vida. Ese tema al que me refiero es la "zona de confort".

Durante el día de ayer, una compañera de clase y yo fuimos a hacer una visita a un amigo que se fue a estudiar fuera de Bilbao habiendo estado aquí toda la vida. Durante la misma, me di cuenta de que ese era un claro ejemplo de salida de la zona de confort, y, además, de cómo hacerlo de una forma excelente, haciéndonos ver que te puedes adaptar a cualquier situación siempre, sea mejor o peor. Como ya me ocurrió en el anterior post, la inspiración me ha venido después de un viaje, y me cuestiono... ¿podría ser incluso ese un ejemplo de salida de la zona de confort? De eso escribiré en este artículo e intentaré dar mi punto de vista sobre ello y haceros ver, que está más presente de lo que creíamos en nuestras vidas, muchas veces sin darnos cuenta.

Primero de todo, ¿qué es esta zona de la que tanto se habla últimamente? Podríamos decir que son los límites que una persona se impone a si misma o ha aceptado como estilo de vida para limitar sus riesgos y garantizarse la ausencia de miedo o ansiedad. Por lo tanto, permanecer en la zona de confort es como estar en un refugio en el que no experimentaremos emociones negativas. Y no tiene por que ser malo permanecer en esta zona, esta nos aporta una fortaleza que en muchas etapas de nuestra vida es muy necesaria para poder llevar el día a día satisfactoriamente y tener una estabilidad emocional. Mi abuela me decía un dicho muy apropiado para esta ocasión, *"en tiempo de tormentas no hagas mudanzas"*, lo que quiere decir que cuando pases malos momentos, es mejor esperar a que se reduzca ese problema para pensar mas tranquilamente. Sin embargo, es necesario en algunas ocasiones salir de esa zona de confort para tener nuevas experiencias y ver lo que hay fuera de tu círculo.

Existe mucha gente que no se atreve a salir de su zona de confort y prefiere estar toda su vida sintiéndose seguro, con lo que ya tiene y no queriendo cambiar nada. Yo creo que por muy feliz que seas ahora mismo, al final la rutina es mortal. Quizás esto tendría que ver con una frase que nos dice el gran Sabina: *"Al lugar donde has sido feliz, no debieras tratar de volver"*. Cuando algo te hace feliz, con el tiempo irá disminuyendo tu interés por ello, y por eso, hay que intentar innovar en vez de quedarse anclado en el pasado. Debes atreverte a cambiar cosas porque si las personas no evolucionamos, vivimos nuevas experiencias o tenemos retos, empezaremos a perder las expectativas y nuestra capacidad para ser felices. Así mismo, tal y como explica J. Bucay, existen dos tipos de personas, las que se ponen expectativas muy amplias y tienen mucha frustración en sus vidas y las que se ponen expectativas muy próximas y fáciles de obtener. Ninguna de ellas llega

a ser nunca feliz, pero especialmente las segundas son las que no son capaces de salir de su zona de confort, habitualmente por el miedo a la frustración y para evitar el estrés que provoca afrontar un cambio.

El no salir de nuestra zona de confort puede provocar que tengamos emociones negativas (pérdida de motivación), pérdida de autoestima, sentirnos limitados y perder habilidades para la toma de decisiones y resolver problemas. Además, si nuestro entorno evoluciona, pero nosotros no, pueden aparecer problemas sociales o con la pareja, pudiendo llevar a la persona, en un caso muy extremo, al aislamiento. A muchas personas, les ocurre que se sienten aburridas y necesitan un cambio en su vida, pero no saben qué hacer para conseguirlo y no se atreven a hacer nada para remediarlo. Seguramente la salida tendrá sus riesgos, provocará ansiedades, inseguridades, nos planteará retos... Pero me pregunto ¿Qué es la vida sin un poco de riesgo?

Me vais a permitir terminar este post contándoos una pequeña historia personal que servirá como ejemplo del tema que he tratado. Como ya conté el día que me presenté en clase, yo toco el acordeón. Hasta el año en que comencé la universidad, yo llevaba más de 10 años haciéndolo en una pequeña orquesta de la escuela de mi localidad natal, Portugalete. Yo era feliz allí, tenía mucha amistad con algunas personas y además estaba a 5 minutos de mi casa, ¿Qué más podía pedir? Un día, llegó a mi casa publicidad de la Orquesta Sinfónica de Acordeones de Bilbao. Si no sabéis quienes son, os puedo decir que son gente que ha dado conciertos en todo el mundo y hacen una música realmente espectacular de una forma muy poco común. Lo primero que me planteé fue, yo ni de coña puedo llegar a entrar allí, son gente súper profesional con la que no encajaría ni a nivel personal ni en lo que a música se refiere. Pero un día reflexionando pensé, aquí donde estoy jamás podré llegar a ser más de lo que soy ya y, además, terminaría aburriéndome al no ser ya un reto para mí. Por ello, un día me planté en Bilbao para apuntarme a la escuela de la orquesta que os he comentado. Fue una decisión complicada, ya que tenía que volver a empezar mi "carrera" musical allí, era un mundo completamente diferente para mí y no iba a ser todo tan fácil como llegar y apuntarse. Finalmente, dos años después de eso, se me ofreció formar parte de la orquesta antes mencionada y con ello, ver mis esfuerzos recompensados y un gran cambio en mi vida en ese sentido. A día de hoy, volvería a tomar la misma decisión y puedo decir que fue muy acertada.

Por lo tanto, yo os aconsejo que reflexionéis, os sentéis 5 minutos y penséis... ¿Estoy feliz con mi vida actual? o, ¿Es así como esperaba verme? Tanto si la respuesta es que si, como si es que no, intentad trazar caminos alternativos a ella... ¿No creéis que alguno de ellos os llevaría a una vida totalmente diferente? Quizás en un primer momento pueda parecer complicado el camino, pero probablemente, el destino sea maravilloso.