

¿Te atreves a soñar?



El otro día en clase, vimos un vídeo (inknowation) muy chulo donde explican con una animación gráfica como la “zona de confort” es un estado mental que no permite nuestro crecimiento personal. La verdad es que el vídeo te hace pararte a pensar y

voy a dedicar unos minutos a escribir las ideas que se me pasaron por la cabeza al verlo.

A modo anecdótico diré que opinar sobre el tema puede tener su puntito de ironía, sobre todo si lo analizamos desde el punto de vista de un “informático”, que generalmente se ciñe al modus operandi de que: “si algo funciona mejor no cambiarlo”. No lo digo concretamente por mí, porque por suerte o por desgracia, me ha tocado salir fuera a explorar en más de una ocasión. Unas veces por propia decisión y otras veces ha sido la propia vida la que me ha sacado de repente de mi zona de confort (enfermedad, accidente, pérdida de empleo, etc,,) y os aseguro por propia experiencia que no suele hacerlo con amabilidad. Lo digo, porque que he oído tantas veces lo de “hay que salir de la zona de confort” y después veo que son muy pocas las personas que lo llevan a cabo por su propia voluntad, que al final acaba sonando un poco a tópico. Creo que es una de esas cosas que todos sabemos que deberíamos hacer pero que en general no las solemos hacer hasta que nos pasa “algo” que cambia nuestra percepción de aquello que nos rodea.

En fin, algo que no podemos negar es que nuestro cerebro funciona desde pequeños creando patrones que repetimos una y otra vez y si no lo forzamos un poco le gusta quedarse ahí, en la zona “cómoda”, en ese lugar donde podemos poner en marcha dichos patrones de manera automática y donde tomar una

decisión no requiere pensar demasiado, solo hay que dejarse llevar y actuar como lo hacemos siempre. Por lo tanto, podríamos decir, que dentro de la zona de confort lo único que hacemos es reaccionar, arrastrados por aquello que ya hemos vivido, independientemente del resultado que hayamos obtenido anteriormente. Según dicen los expertos en psicología, el cerebro además de crear rutinas persigue alcanzar un estado de bienestar, con un gasto mínimo de energía y asegurar la supervivencia. Por eso, tendemos a la repetición y a rechazar o ignorar aquello que se sale de nuestro guión, lo que nos lleva a marcarnos unos límites que acotan nuestra visión y expectativas ante la vida. Esto nos puede mantener estancados en una de las dos caras que conforman la moneda. En la cara o “zona de confort” donde estamos relajados y viviendo bien, pero sin avanzar. Por ejemplo, cuando tienes un trabajo en el que te pagan bien y llevas una rutina cómoda, pero no acaba de llenarte. O en la cruz, o (no se como llamarlo) “zona de no-comfort” donde tu situación es realmente mala pero tampoco te atreves a cambiar por temor a perder tu seguridad y por miedo a lo desconocido. Por ejemplo, si te explotan en tu trabajo pero al final piensas “más vale lo malo conocido...”

Lo que está claro que en ambos casos necesitarías un cambio, sino nunca tendrás la posibilidad de crecer o de mejorar tu vida.

Vale !!, si ya hemos identificado que necesitamos un cambio, para “bien” o para “mejor” (ser positivos es algo fundamental en todo esto), ¿que podemos hacer al respecto?. La verdad es no soy un experto en el tema y seguro que un psicólogo o coach (que ahora están tan de moda) te podrían dar mejores pautas y consejos a seguir, estoy segurísimo. Aun así, me voy a aventurar y poner algunas que a mi me han funcionado, o al menos eso creo yo ☐

- **Analiza tus propias excusas para no hacer algo**

Sin dudarlo, me parece que el mayor problema a la hora de salir de la zona de confort son las excusas. Se auto-crítico y pregúntate si de veras son creíbles esas

excusas que te pones, pero como si seria otra persona la que te las está contando. A lo mejor te das cuenta que pueden ser absurdas y no basarse en la realidad, y aun así, te las llegas a creer y actúas en base a ellas.

- **Márcate metas continuamente**

Obvio, ¿no?. Creo que la clave del éxito está en fijarse una meta y despertar un desafío en nosotros mismos que nos ayude a superar los retos que surjan en el camino hacia esa meta. Lo dificultad está en encontrar tu propio desafío, algo que de verdad te motive, que te motive tanto que haga que no quieras tirar la toalla en los momentos verdaderamente difíciles. Y eso amigo, es algo que nadie mas podrá hacer por ti.

- **Estate en continuo movimiento**

Es fácil creer que cuando ya has alcanzado lo que para ti es el éxito (esto ya es percepción de cada uno), ya tenemos el éxito de por vida y esto puede hacer que pierdas tu espíritu luchador y te acurruques en tu zona de confort a contar ovejitas. Por eso, debemos mantenernos siempre en movimiento, para que ese esfuerzo nos mueva en dirección a nuestras metas y porque como he dicho antes , la vida puede sacarte en cualquier momento de tu zona mágica y es mejor que te pille preparado.

Puede que a veces no te des cuenta de que ya estás cautivo de tu peor enemiga (la rutina) hasta que ya es demasiado tarde. Puede que simplemente, no sepas hacia donde ir o que no tengas un objetivo marcado. En cualquier caso, no te quedes ahí parado mirando como pasa todo a tu alrededor, prueba a hacer algo distinto porque al final, todo lo que consigas dependerá de lo que tu creas...

¿Te atreves a soñar?