

HAMILTON HENRY

## DE LA ZONA DE CONFORT



Los estados cómodos siempre son comodidad, muchos quisiéramos hacer el menor esfuerzo y mínimo sacrificio en nuestras actividades de estudio, de trabajo, de vida; quien no quiere estar bien y lleno de confort que es diferente al “estado mental” de “zona de confort”; quizás varios lo estamos y no queremos salir de allí, es decir, no queremos arriesgar nuestra comodidad y no nos atrevemos a hacer cambios. Si estás detenido en una vida gris, es posible que vivas en una burbuja llamada “zona de confort”, donde las excusas y justificaciones son muy baratas, porque estamos atrapados.

La zona de confort es un entorno conocido que nos hace sentir seguros y protegidos. Pero el que no arriesga, no gana, y hay que salir de ella para ‘crecer’, hay que abandonarla sin miedo. En el mundo de entrenamiento/preparación y formación de crecimiento, la zona de confort es un lugar mental limitativo,

ya que es todo lo que ya conoces y dominas como hábitos, rutinas, actitudes y comportamientos, esto limita al emprendedor.

El concepto de zona de confort nace en los años veinte con la expresión popular en inglés americano ‘out of my comfort zone’ y en español ‘fuera de mi zona de comodidad’. Esta expresión se originó para referirse a la imposibilidad de ejercer un cargo o trabajo por estar fuera de su zona de confort.

La zona de confort en términos de la psicología es una zona o estado mental donde no se tiene sentido de riesgo. La zona de confort es un estado/lugar en que los psicólogos recomiendan estar para controlar situaciones de estrés o desorientación.

La zona de confort es un estado mental que no permite el crecimiento personal y todos aquellos cambios involucrados con el apren-

dizaje de conductas (hábitos) que nos hacen lograr un alto grado de gozo con el modo en que se vive la vida. Aunque la zona de confort pueda parecer agradable no es un estado motivador, quedarse allí nos limita y nos lleva a sentirnos vacíos, a caer en el conformismo, que llevan a derrotas, al fracaso, y que conducen a la depresión y al suicidio, entre otras.

Si queremos cambios debemos dejar la rutina, la monotonía, dejar de hacer lo que siempre hemos hecho; dar un paso al frente, ser intrépido y enfrentar el mundo. Debemos dejar el orgullo de vanidad y revestirnos de agallas, pero no movemos un dedo porque muchas veces sentimos miedo y ansiedad que debemos abandonar por estar en zona de confort.

¿Cómo salir de “Zona de Confort”? Reflexión y toma de conciencia para un cambio de pensamiento, en tomar decisiones y no justificarse, en respeto y temor a Dios supremo cualquiera que sea tu idea y en el mejor de los casos nacer nuevamente, en asumir responsabilidad y dejar de buscar culpables, y en tener un espíritu de lucha y perseverancia en el cumplimiento de metas; recordemos que “Soy el resultado de lo que pienso, de lo que hago, de lo que digo y de lo que reflejo”, pues ¡debe haber concordancia!

Bien se nos enseña “y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia y la paciencia, prueba; y la prue-

ba, esperanza”, que nos da el carácter y la templanza para lograr los cambios que nos permiten crecer integralmente, fuerza, fortaleza, creatividad, autoconfianza, desarrollo personal, experiencias gratificantes y nuevos retos, toda una motivación personal que vale la pena asumir y salir de la zona de confort.