

# SALIR DE LA ZONA DE CONFORT, SALIR DE LA MADRIGUERA

¿Qué les suscita la palabra CONFORT? ¿Calma? ¿Tranquilidad? Exacto.

Vivimos acostumbrados a la rutina. Nuestra vida tiene un esqueleto básico sobre el que se asienta nuestro día a día, y a partir del cual nos sentimos cómodos. Es así como formamos un estado mental de seguridad que nos hace ver que dominamos las situaciones diarias. Justo ese lugar metafórico es nuestra **ZONA DE CONFORT**, ahí nuestra mente se encuentra protegida, el entorno nos resulta de sobra conocido y sabemos gestionarlo. Alberga también, todas las creencias y acciones a las que estamos habituados, y aquello que está dentro de ella lo podemos hacer muchas veces sin mayor problema, sin producirnos una reacción emocional especial.



Aunque resulte paradójico, esta zona también contempla a lo que nos hemos acostumbrado en sentido negativo: las formas de interaccionar con los demás, el no atreverse a hacer ciertas cosas, el no enfrentarse a resolver conflictos, lo que sabemos que nos hace daño y aún así lo seguimos haciendo... y es que no podemos olvidar, que nos son familiares muchas formas desagradables a las que también nos acostumbramos y que, a veces, no somos capaces de cortar por mera habituación, o porque simplemente no sabemos cómo hacerlo.

La zona de confort es la zona de lo conocido, de aquello que ya hemos aprendido a manejar, sin importar si eso es algo que nos genera felicidad o conflicto. La desventaja es que si permanecemos dentro de la zona, estamos estancados, no progresamos. Porque lo cierto de este área, es que su aportación está basada en la "seguridad". Se siente seguridad cuando se tiene control, y cuando no hacemos cosas que nos son extrañas o que creemos que nos van a poner en peligro. Esta es la razón por la que nos mantenemos ahí, aún cuando pueda estar

siendo dañina o incluso destructiva para alguien.

Pero, ¿qué hay detrás de esta necesidad de seguridad? El miedo. El miedo al cambio, porque cambiar es sentir incertidumbre, es caminar nuevos senderos. Cuando decidimos cambiar algo en nuestra vida o en nuestra forma de ver el mundo, no caemos bien a todos, porque ellos también están acostumbrados a que permanezcamos en nuestra rutina y con nuestras formas de actuación, y es ahí donde empieza a funcionar la temida **ZONA DE PÁNICO**, en la que nos preguntamos ¿y si me sale mal? ¿y si no soy capaz? ¿y si me equivoco? ¿y si no le sienta bien? Preguntas que nos surgen o que los demás han contribuido a que nos surjan.

Para salir de la zona de confort y vencer a la del pánico, necesitamos la **ZONA DE APRENDIZAJE**. Es zona incógnita a la que poca gente se aventura porque se desconoce lo que hay en ella. No entramos por miedo al fracaso, al qué dirán o porque, simplemente, estamos más cómodos en el camino de la queja. El pensar que tenemos que saltar a esa zona para avanzar nos desagrada, nos produce cierto rechazo, nos provoca ansiedad, nos da miedo, nos detiene de actuar y nos hace sentir pereza, letargo o dejadez.

La finalidad es salir de la costumbre para encontrar aquello que realmente quieres. Lanzarse a ese estado de transición merece la pena, y sobre todo si nos motiva. Por eso es tan importante definir qué quieres alcanzar y para qué lo quieres. Con unas premisas bien asentadas, el salto se dará más fácilmente, y pasarás a la **ZONA MÁGICA**, la cual desconocías porque no habías estado allí, pero donde pueden ocurrirte cosas increíbles. Entonces tu mente se abre a este nuevo concepto y empezarás a ganar seguridad, y dejarás de creer que no eres capaz, y te enfrentarás a los otros, y crearás un magnífico proceso de desarrollo personal, y vencerás tus miedos, y manejarás más fácilmente los imprevistos, y te alejarás cada vez más de tus barreras, y serás más capaz de reflexionar, relacionarás ideas, y aumentarás tu creatividad, y crecerá tu ego, y vencerás al temido ridículo, y serás ¡más feliz!

¡Prepárate y salta! ¡Sal de la madriguera!

Recuerda: Fuera de tu zona de confort se encuentra un mundo lleno de posibilidades donde te esperan tus sueños. Localiza tu motivación y navega por la zona de aprendizaje. Ten paciencia, planifica y prepara tu estrategia, sé perseverante, positivo y sobre todo cree en ti. Sin duda, ¡eres capaz! Y si tu zona de pánico te absorbe y se apodera de ti, ven a verme y nos la cargamos juntos.

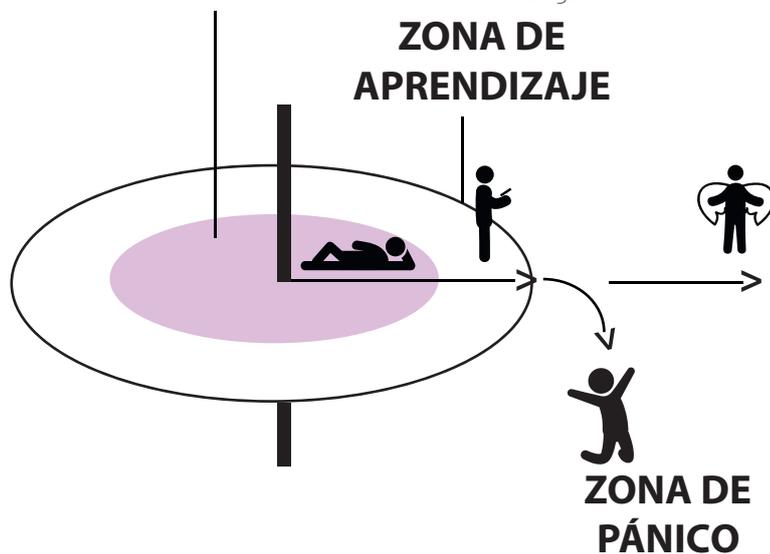
Texto de: Isabel Ortuno.  
Psicóloga.

## ZONA DE CONFORT

## ZONA DE APRENDIZAJE

## ZONA MÁGICA

## ZONA DE PÁNICO



**GABINETE PSICOLÓGICO**  
M<sup>a</sup> ISABEL ORTUNO PANIAGUA

**Terapia Familiar  
Sexual y de Pareja  
Adulto, Adolescente e Infantil  
Counselling o Psicoterapia Breve  
Orientación y Crecimiento Personal**