

Año I, No. 02 Julio-Diciembre 2013 ISSN: 2395-9029

PROYECTOS INSTITUCIONALES Y DE VINCULACIÓN



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FIME

FACULTAD DE INGENIERÍA MECÁNICA Y ELÉCTRICA

LA ACTITUD MENTAL EN LA ZONA DE CONFORT

M.C. Víctor Cavazos Sada

INTRODUCCIÓN

Vivir en un estado de confort es algo por el que todos pasamos ya sea a nivel personal, familiar, social, sentimental o laboral

Identificar cuando ese estado literalmente se está comiendo nuestra vida es difícil.

Entrar en estado de confort puede llegar a ser muy similar a una adicción por lo tanto aceptar que se vive en un estado de confort no es fácil, lo que nos hace caer en la negación de dicho estado. El estado de confort nos ata, nos limita, nos condiciona, nos duerme. Hoy me pregunto, ¿Qué hubiese pasado si en mi vida hubiese aprovechado todas las oportunidades que estaban a mi alrededor?, pero que gracias a la zona de confort no supe aprovecharlas. El miedo a fallar es uno de los mejores amigos de la zona de confort.

¿Te sientes atrapada en una rutina sin sentido? ¿Sientes que no logras tomar las riendas hacia una vida mejor?

¿Alguna vez has experimentado la sensación de que si bien lo tienes "todo", es decir, un trabajo, un hogar, salud, familia, también sientes como que algo falta y no sabes exactamente qué es ni entiendes por qué te sientes así?

¿Has sentido como que no tienes el derecho de estar insatisfecho, pues sabes que hay personas que tienen necesidades o carencias mucho más grandes que las tuyas, pero la verdad, es que en el fondo no te sientes tan pleno como te gustaría sentirte?

¿A pesar de que te esfuerzas demasiado, de alguna manera no te encuentras del todo satisfecho con tus resultados?

¿Piensas que la vida ha sido injusta contigo por no pagarte conforme a tu esfuerzo?

¿Consideras qué has seguido el camino que la sociedad te ha "enseñado", pero aun así no logras ser completamente feliz ni aceptas la posibilidad de seguir otro camino?

¿Te has resignado a "seguir el plan" que te han marcado y aceptar lo que tienes a pesar de no sentirte tan exitoso como quisieras?

JUSTIFICACIÓN

Ante un entorno difícil, altamente competitivo y con pocas oportunidades de mejorar en el ambiente social y en cualquier forma en que uno invierta su tiempo, se vuelve un imperativo explorar nuevas ideas que nos guíen en la vía de desarrollo de estas ideas para encarrilarnos en la mejora de nuestra calidad de vida ya sea en la familia, escuela, sociedad o en un trabajo.

Los seres humanos nos encontramos en búsqueda del éxito, la felicidad y la libertad, y el camino que hemos aprendido para alcanzarlas está basado en el ESFUERZO (echarle muchas ganas), el tiempo y la SUERTE (Dios me ayudara).

Si la mayoría de las personas aseguran que a pesar de que se esfuerzan no han alcanzado sus metas y sueños, probablemente esta no es la mejor manera para lograrlo.

OBJETIVOS

- Hacer visibles las actitudes mentales que nos llevan a estar en la Zona de Confort.
- Comprender cómo ponerle acción a las cosas para brindar resultados superiores.
- Conocer los factores que nos forman como humanos donde es primero el **Ser** que el **Hacer** y después el **Tener** para después **Compartir** y para cerrar el ciclo, **Experimentar** para caminar hacia la mejora.

METODOLOGÍA

¿Quieres saber cómo salir de tu zona de confort y explorar aquello que puede mejorar tu vida y ser la mejor versión de ti mism@? Es por ello que quiero darte una buena noticia. Ya que con estos 4 pasos podrás lograr salir de tu zona de confort y mejorar tu vida hacia tu éxito, felicidad y libertad y todo lo que se propongan:

1) **Primero que nada, debes aceptar que estás en la zona de confort.** Es decir, debes reconocer que estás haciendo la misma cosa que has estado haciendo por mucho tiempo, y no has hecho nada, valga la redundancia, para cambiar tu situación. Si estás en un trabajo que no te gusta, tienes un mal hábito que te acompaña desde hace mucho tiempo, estás en un bache económico, etc., tienes que reconocer que debes tomar medidas para cambiar esa realidad que no deseas en tu vida.

2) **Conoce tus miedos.** A ves los miedos nos permiten sopesar nuestras opciones. Sin embargo, dejarnos llevar por nuestros temores puede acostumbrarnos a ser demasiado negativos: “no serviré para ese trabajo”, “no soy lo suficiente atractiv@”, o “no soy lo suficiente buen@ para lograr mis sueños”, etc. Enfrenta tus miedos y no permitas que esa voz negativa te paralice. Claro que puedes y claro que eres capaz. Así que ¡Cuidado con ese saboteador interno!

3) **Piensa en lo que realmente deseas hacer.** Visualiza en tu mente lo resultados y cuáles serán los sentimientos que experimentarás una vez que se hagan realidad esos resultados.

Tanto nuestra imaginación como nuestros pensamientos son unos perfectos aliados para producir verdaderos cambios en nuestras vidas.

4) **Es momento para la acción.** Como dijo Albert Einstein: “si quieres resultados diferentes, debes hacer cosas diferentes”.

Sal de tu zona de confort y abre tus horizontes, frases y pensamientos.

SAL DE TU ZONA DE CONFORT – Si te quedas toda la vida estacionada en lugares que conoces, puede que el día que te topes con lo desconocido, no sepas qué hacer.

Y de todos modos tu misma vida se encargará de llevarte a lugares donde te sientes incómoda, insegura, fuera de control. Cuando voluntariamente abres tus horizontes a conocer lugares, situaciones y personas que no te son familiares, irás descubriendo una dimensión tuya y del universo que no sabías existía y podrás comprender que el Mundo es un vasto jardín de sorpresas.

TOMA UNA PAUSA – La mayor parte de la gente vive en automático. Esto comienza al nacer, cuando el “sistema” – la familia, la escuela, el estado, la iglesia, y el mundo corporativo - se encarga de encaminarte en una dirección, que varía ligeramente según el dinero en tu familia, según tu color, tu nacionalidad, según si eres hombre o mujer. El sistema promueve la dualidad y se construye con pensamientos y acciones que son premiadas o castigadas. Genera seres que viven sin reflexión. Hay un tiempo de diferencia entre el pensamiento y la acción, y ese, es el que hace la diferencia entre vivir en automático y vivir con conciencia. “Este retraso entre el proceso de pensamiento y su traducción a la acción es suficiente para generar la acción de inhibirlo. Esta pausa nos permite examinar qué está ocurriendo dentro de nosotros en el momento cuando la intención de actuar se forma, como cuando se lleva a cabo.” Este espacio es el que te otorga la posibilidad de conocerte y de responder a las situaciones de otra manera. El camino de la conciencia implica re-evaluar todo aquello que te fue impuesto, y quedarte con los valores coherentes con el corazón, que es el verdadero guardián de tu sabiduría.

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO – La belleza reside en el equilibrio. ¿Eres una persona que valora más el dar que el recibir? ¿Piensas más de lo que sientes? ¿O valoras más el sentir? ¿Dominas o te dominan? ¿Víctima o victimario? Hay muchas maneras de vivir desequilibrada. Si no te das tiempo para hacer cosas que te gusten, si dedicas demasiado tiempo a los demás, si das para que te den o para que te quieran, si tu vida depende de la aprobación de los demás, si exiges aprobar la vida de los otros, si trabajas de más para no tener que cuestionar tus vacíos en otros lados, tampoco vives en equilibrio. Si hay una parte que no está funcionando bien, todas las demás funcionan en compensación.

EXPRÉSATE – No hay nada más atractivo que una persona que se expresa en su totalidad, y eso no significa ser una histriónica que exagera para llamar la atención, sino alguien que siente la libertad de ser quien es, decir lo que siente, hacer lo que le nace, amar a quien quiere. “Ama y haz lo que quieras,” decía San Agustín, y aplicar la regla de oro: respetar a los demás de la misma manera que quieres que te respeten a ti.

Si estás dedicándote a algo que no te gusta, empieza a tomar medidas para cambiar de actividades: ya sea por medio de cursos, talleres, escoger otra carrera, otro tipo de trabajo, montar un negocio propio, etc.

Si es un hábito que te molesta, consulta con un profesional, según sea aquello que te afecte. De manera que pueda ayudarte a eliminar ese mal hábito. O bien, esfuérzate en dar los pasos certeros para ir eliminándolo poco a poco. Ejemplo: si deseas eliminar el hábito del cigarrillo, en vez de fumar 10 cigarros diarios, ponte una meta de ir reduciendo el consumo de un cigarrillo diario cada semana.

Si por ejemplo se trata de un problema de confianza en ti mism@, empieza por amarte más.

Eres una persona maravillosa. Elimina esas creencias limitantes que minan tu autoestima y no te hacen creer en ti. Lee libros y blogs sobre desarrollo personal que eleven tu autoestima.

Esto es un proceso que lleva paciencia y perseverancia. Pero créeme que vale la pena.

Lo importante de todo esto, es que tomes pequeños pasos hasta que puedas salir de tu zona de confort y poner todo tu potencial, la debida confianza en ti mism@ y tu creatividad, en lograr lo que realmente deseas ser y tener. Depende de ti.

A un trabajador de una línea de producción todos los días se le pide que “le eche ganas” y seguramente hace un esfuerzo físico que lo deja agotado al final del día pero el resultado seguramente será similar a los de todos los días, entonces ¿Qué tiene que hacer para mejorar el resultado?

En promedio un 95% de las cosas que creemos, nos llegan de manera inconsciente, es decir, por algo que vimos (vista), escuchamos (oído) o experimentamos en algún momento de nuestra vida (experiencia).

¡Se positivo, piensa en el vaso como a medio llenar y llenándose!

RESULTADOS

Los resultados están en tus manos y dependen de que cambies tu actitud mental y la forma que te enfrentes a las circunstancias para salir de la Zona de Confort, siguiendo el método propuesto.

Después del análisis y reflexión te presento unas estupendas frases sobre zona de confort que logrará ampliar tu perspectiva y generar aprendizaje hacia la vida que realmente quieres.

- “Salga de su zona de confort. Sólo se puede crecer si usted está dispuesto a sentirse incómodo y molesto al intentar algo nuevo.” (*Brian Tracy*)
- “Me encanta cuando estoy fuera de mi zona de confort.” (*Alicia Vikander*)
- “No tendremos mejores condiciones en el futuro si se está satisfecho con todo aquello que tenemos en la actualidad.” (*Thomas Edison*)

- “Si usted se pone en una posición en la que tienes que salir fuera de su zona de confort, entonces usted está obligado a expandir su conciencia.” (*Les Brown*)
- “Si estamos creciendo, siempre estaremos fuera de nuestra zona de comodidad.”
-
• (*John Maxwell*)
- “Cuando usted sale de su zona de confort y funciona, no hay nada más satisfactorio.”
(*Kristen Wiig*)
- “No tenga miedo de expandirse, a salir de su zona de confort. Ahí es donde reside la alegría y la aventura.” (*Herbie Hancock*)
- “En la medida en que no estamos viviendo nuestros sueños, nuestra zona de comodidad tiene más control de nosotros que lo que tenemos sobre nosotros mismos.” (*Peter McWilliams*)
- “Un sueño es su visión creativa para su vida en el futuro. Tienes que salir de tu zona de confort actual y siéntase cómodo con lo poco familiar y lo desconocido.” (*Denis Waitley*)
- “Si usted insiste en permanecer en su zona de confort, no irá muy lejos.”
- (*Catalina Pulsifer*)
- “No podemos convertirnos en lo que queremos ser, permaneciendo en lo que somos en la actualidad.” (*Max DePree*)
- “Un erudito que atesora el amor a la comodidad no es apto para ser considerado un erudito.” (*Lao-Tse*)
- “Nadie ha muerto jamás de incomodidad, y, sin embargo, vivir en nombre del confort ha matado más ideas, oportunidades, acciones y crecimiento que todo lo demás junto. ¡La comodidad mata! Si tu objetivo en la vida es estar cómodo, te garantizo dos cosas: primera: jamás serás rico; segunda, jamás serás feliz. La felicidad no proviene de vivir una vida con poco entusiasmo, preguntándose siempre qué podría haber sido. La felicidad viene como consecuencia de hallarnos en nuestro estado natural de crecimiento y vivir de acuerdo con nuestro máximo potencial.” (*T. Harv Eker*)
- “La vida empieza al final de tu zona de confort. Así que si te estás sintiendo incómodo ahora mismo, que sepas que el cambio que está sucediendo en tu vida es un principio, no un final.” (*Neale Donald Walsch*)
- “Un barco atracado en un puerto está seguro, pero no es la finalidad para la que fue construido.” (*William Shedd*)
- “La vida es una oportunidad, aprovéchala.
- La vida es un sueño, hazlo realidad. La vida es un desafío, enfréntalo.” (*Madre Teresa de Calcuta*)

CONCLUSIONES

Ahora sabemos que todo lo "que nos pasa", lo genera uno mismo.

La Zona de Control es la zona en la que nos encontramos seguros, en la que controlamos, nada se nos escapa y que conocemos de principio a fin. Es una zona que hemos ido conquistando, donde lo tenemos todo aprendido y que también nos ha conquistado a nosotros.

Fuera de la zona de confort encontramos muchas cosas malas: el peligro, el fracaso, el miedo, lo incierto. También hay cosas buenas: lo inesperado, las oportunidades, las aventuras o las nuevas experiencias.

Entre las cosas malas y las buenas, se encuentra la zona de aprendizaje, hay que aventurarnos, tenernos confianza e iniciar el ascenso en la escala de la vida.

Si seguimos haciendo las cosas de la misma forma que las hemos hecho vamos conseguir los mismos resultados que siempre hemos logrado.

Hay que salirnos de la Zona de Confort y atrevernos a ser mejores, desarrollar nuestro potencial y que las capacidades se vean probadas, en lugar de estarnos oxidando en vida.

BIBLIOGRAFÍA

Reyes H., (2013). Esto Me Dijeron y Yo Me lo Creí. Editorial Font

Byrne R., Harrington P., Drew Heriot. (2006). *El Secreto* [DvD]. Estados Unidos, Boixnet.

Byrne R. (2007). *El Secreto*. Editorial Urano

J. Allen. (2012). Los caminos de la felicidad (James Allen). Ed. América Ibérica

J. Allen. (2012). De la pobreza al éxito.) Ed. América Ibérica

wikiHow. (s.f.). Como ser Positivo. Recuperado de <http://es.wikihow.com/ser-positivo>

Reyes H., (2013). Esto Me Dijeron y Yo Me lo Creí. Recuperado de <http://www.hernanreyes.com>