

Tecnicatura Superior en Arteterapia

Módulo 6

PENSA

*Lo que te estás perdiendo al permanecer
en tu zona de confort*



Te explicamos los múltiples beneficios de abandonar nuestra rutina confortable.

Aunque su nombre no sea la representación más idónea, la zona de confort es uno de los peligros más grandes a la hora de progresar como individuo y desarrollar un plan de vida.

¿Qué es la zona de confort?

La zona de confort es un estado conductual en el cual el individuo permanece en una situación de ansiedad neutral, para simplemente seguir una serie de comportamientos con el fin de tener el mínimo nivel de rendimiento sin sentido del riesgo. Esto quiere decir que el individuo evitará cualquier tipo de esfuerzo o situación que lo haga sentir incómodo o con la cual no esté familiarizado; evitando así las posibles y diversas recompensas que puede conseguir en su vida diaria, sea en un ámbito laboral o bien personal.

¿Por qué es tan importante salir de la zona de confort?

Porque fuera de ella tendrás las mejores experiencias de tu vida y contribuirás muchísimo a tu crecimiento personal.



Quizás siempre has querido dar la vuelta al mundo, aprender a tocar un instrumento, intentar conseguir un trabajo mejor del que tienes o estudiar algo que te encanta. ¿Por qué aún no lo has hecho? Bueno, es posible que tu zona de confort te esté jugando una mala pasada, atrayéndote hacia ella y no dejándote salir. La cuestión es que cualquier cosa que nuestro cerebro no conozca, va a tenerle miedo. Nuestros instintos quieren mantenernos a salvo y ante una situación poco común (como vivir en el extranjero o hacer

un cambio radical en nuestra vida) saltará la alarma para que volvamos a nuestra zona de confort.

Pero has de saber que las cosas más maravillosas de la vida ocurren, precisamente, fuera de ella.

El crecimiento personal: Nuestro compañero fuera de la zona de confort

Tener una fuente de motivación, aprender a ser tolerantes con nosotros mismos y con los demás, entender las necesidades que los demás tienen, comprender lo que sienten, aceptar nuestros fracasos y aprender de ellos, encontrar siempre nuevas soluciones a nuestros problemas del día a día, vivir experiencias nuevas y sobretodo no dejar de aprender nunca, indiferentemente de cual sea la actividad en la cual se esté desarrollando el aprendizaje; éstas son las consecuencias directas de un óptimo crecimiento personal.



El crecimiento personal se da como proyecto de vida; es un plan que, si bien puede no ser rápido e instantáneo, a largo plazo puede ser la mejor forma de progresar como individuo y entender cómo vivir la vida plenamente, convirtiendo las debilidades en fortalezas, consiguiendo una armonización entre nuestros pensamientos y acciones.

Aumentar nuestro conocimiento y entendimiento de lo que nos rodea nos puede permitir dar los primeros pasos en el camino del crecimiento personal.

Por ejemplo: El hecho de aprender un nuevo idioma nos permite abrir las puertas para entrar en diversas partes del mundo, si viajamos nos volveremos más tolerantes, aprenderemos de distintas culturas, nos volveremos mucho más sociables y aprenderemos a comunicarnos con el mundo de una manera mucho más eficiente.

Promover actividades en nuestra vida que sean sinónimo del progreso, es el objeto principal para desarrollarnos como individuos íntegros que siempre se hallen en constante crecimiento personal. En resumen, si hay algo que siempre has querido hacer, ahora es el momento. Nunca sabes lo que va a poder desencadenarse después.

Cómo nos ayuda el coaching a salir de nuestra zona de confort

El Coaching se define como un método que consiste en enseñar, instruir, entrenar y acompañar a una persona o a un grupo de personas con el objetivo de cumplir las metas de estos o desarrollar habilidades específicas para la actividad en la que se busca progresar.

Fases para lograr los objetivos

- La observación de los distintos puntos de vista: esto es fundamental ya que la persona que recibe el entrenamiento encontrará soluciones y logrará permitir al individuo escoger entre las distintas opciones que tiene para alcanzar las metas propuestas.
- La toma de consciencia en la situación dada: el entrenador mostrará al individuo las distintas elecciones que toma y las consecuencias de estas, dándole herramientas específicas para escoger conscientemente y de una forma óptima.

- Es sumamente importante establecer los objetivos. Sin objetivos claramente definidos, la meta a alcanzar no será clara en el individuo ni en el entrenador.
- Realizar las acciones necesarias para alcanzar dicha meta: No basta simplemente con definir los objetivos; se tienen que realizar siguiendo un tiempo para hacerlos, estableciendo un buen horario para su desarrollo
- Ver que el plan va por un camino correcto y que se obtienen resultados; de no ser así, se debe comprobar cuál es el fallo y corregirlo

En el libro Coaching para el éxito: los 4 pasos para cambiar tu vida, de Marina R Pinto, se encuentran algunos consejos.

Marina R. Pinto, autora española habla de reconvertir tu vida en 4 pasos:

Paso 1



Convertirse en una persona más optimista

Los pensamientos y actitudes negativas son los primeros depredadores de sueños. Por ello, es importante comenzar a pensar de manera más positiva y empezar a ser más optimista, sin importar las circunstancias por las que estés atravesando.



Y aunque más fácil es decirlo que hacerlo, en este libro se le brinda al lector las herramientas para aprender a ser más positivo, precisando las

diferencias existentes entre pensamiento, emoción y sentimiento, entre otros aspectos, como la influencia que tienen nuestras propias creencias en nosotros mismos.

Paso 2**Limpiar tu vida de todo aquello que te estorba**

Pensamientos negativos, emociones contraproducentes, malos hábitos... En esta parte te propone eliminar todo aquello que no te hace bien y te impide cumplir con tus sueños. También te hablará del miedo al fracaso y cómo afrontarlo si este aparece.

**Paso 3*****Ser proactivo***

Sin acción no podrás despejar el camino para alcanzar tus sueños. Esta es la lección de vida de la que se nutre el tercer paso. En esta parte la autora te hablará de cómo organizarte para planificar tus objetivos, qué pasos has de dar, técnicas de planificación para sacar tiempo extra para tus proyectos, y lo más importante, cómo salir de la zona de confort para empezar tu nueva vida.

Paso 4***El camino es más importante que el destino***

El mensaje tácito de este cuarto paso radica en la importancia de entender qué es lo más importante de cumplir nuestros sueños. Evidentemente conseguir un objetivo deseado es muy gratificante, pero más lo es aún darse cuenta que durante el camino, después de superar obstáculos y de encontrar soluciones, hemos crecido como personas.

Marta Díaz, Psicóloga.

