



BETINA BONNIN

www.betinabonnin.com.ar

MENTORA DEPORTIVA (Atleta y Dipl. Univ. Coaching Deportivo) Y DESARROLLO PERSONAL

– Capacitadora – Conferencista (Speaker) - Divulgadora de la vida saludable y Biohacker -

Diplomada Universitaria en “Monitor de equipos deportivos” (U.N.E.R.-2023)

Certificación Universitaria en “Coaching Ontológico y Neuroliderazgo” (U.C.U.-2022) –

Diplomada Universitaria en “Coaching Deportivo” (U.C.U.-2021) - Dipl. En “Liderazgo y Coaching Deportivo” (2020)

Arquitecta – Magíster en Administración de Empresas (M.B.A.) – Docente / Investigadora / Extensión Universitaria FAU UCU
C. del Uruguay, E. Ríos, Argentina - Instagram: betinabonnin - Facebook: betina.bonnin

13/11/2024

DE LA ZONA DE CONFORT A LA ZONA DE CRECIMIENTO



MD #9 – De la zona de confort a la zona del crecimiento

<https://youtu.be/EopL23hpSHQ>

INCOMODIDAD O ZONA DE DISCONFORT

¿QUÉ ES LA ZONA DE DISCONFORT?

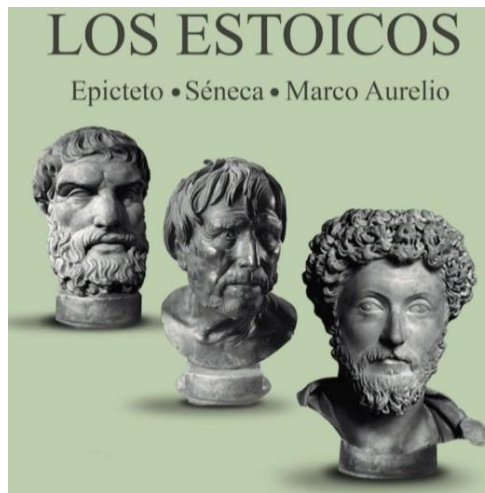
La zona de disconfort es un estado donde nos sentimos incómodos, ansiosos o estresados debido a situaciones nuevas o desafiantes. Practicar la incomodidad voluntaria nos ayuda a adaptarnos y crecer, estableciendo la incomodidad como un hábito.



Mi mayor zona de disconfort

LA FILOSOFÍA ESTOICA Y LA INCOMODIDAD

Los estoicos, como Séneca y Marco Aurelio, enseñaban a aceptar y practicar la incomodidad voluntaria para desarrollar fortaleza mental. El estoicismo se enfoca en controlar nuestra percepción y respuesta a las circunstancias, promoviendo el desapego emocional y la resiliencia.



APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA INCOMODIDAD

- **Fortalece la mente:** La incomodidad desafía y fortalece tu mente.
- **Mejora la resiliencia:** Te enseña a recuperarte rápidamente de los reveses.
- **Fomenta el crecimiento personal:** Cada desafío es una oportunidad de aprendizaje.
- **Aumenta la tolerancia al estrés:** Mejora tu capacidad de manejar la presión.
- **Impulsa la innovación:** Obliga a encontrar nuevas soluciones y enfoques.

INCOMODIDAD EN EL DEPORTE

En el deporte, enfrentar la incomodidad mejora habilidades mentales, adaptación física, gestión del dolor, resiliencia y disciplina. Ejemplo: un nadador que entrena en aguas frías desarrolla mayor resistencia al frío durante competencias.



Entrenamos día a día para sobrellevar estos momentos en las competencias

¿Cómo pasar de la ZONA DE CONFORT a la ZONA DE CRECIMIENTO?



Una de mis frases favoritas es: **“moverse no siempre es avanzar”**. Muchas veces estamos muy ocupados, pero en realidad no progresamos. Ese es un punto clave en la comprensión del crecimiento personal.

Hablemos de una de las formas prácticas de lograr este crecimiento: **entrenar la incomodidad**. Esto implica pasar a la zona de disconfort, salir de la zona donde estábamos cómodos. A veces, estamos en una zona de comodidad que no necesariamente es una zona de confort; es simplemente la manera en que nos manejamos habitualmente.

El siguiente paso sería entrenar esta incomodidad. Este es uno de los enfoques que proponemos: avanzar hacia una zona donde comenzamos a sentir miedo e incertidumbre. Muchas veces, estos sentimientos nos hacen retroceder y volver a nuestra zona tranquila. La propuesta es hacerlo de manera voluntaria, porque no solo nos permitirá salir del confort y crecer, sino que también nos ayudará a entrenar muchas habilidades mentales útiles para diversos aspectos de la vida.

Partimos de la zona de confort y, mediante el entrenamiento voluntario de la incomodidad o disconfort, nos dirigimos hacia la **zona de aprendizaje**. En esta fase, comenzamos a adquirir las herramientas necesarias para llegar a esa **zona de crecimiento**, que es nuestro objetivo constante.

Esto también es aplicable en el deporte. Por ejemplo, los competidores que deben correr 5 km y entrenan 6 km. Este tipo de entrenamiento tiene mucho que ver con el crecimiento que se obtiene enfrentando situaciones que desafían la salud mental. Un ejemplo notable es el basquetbolista estadounidense DeMar DeRozan, quien ha hecho de la incomodidad una parte central de su entrenamiento. En su práctica voluntaria, siguiendo los principios estoicos que hemos mencionado, se enfrenta a la tolerancia a la incomodidad y al estrés. Salir de nuestra zona de confort, mediante prácticas sencillas como entrenar en condiciones adversas, nos permite desarrollar **resiliencia, tolerancia al estrés y a la frustración**.



DeMar DeRozan

Este desafío físico incrementa nuestras habilidades mentales, y esto es lo que hace tan valiosa la práctica deportiva. Lo que logramos en el ámbito físico puede trasladarse a otros aspectos de nuestra vida, fortaleciendo nuestra capacidad para enfrentar y superar desafíos.