



## Salir de la zona de confort

Para lograr cambios y mejoras en nuestros resultados, hay que salir de la zona de comodidad. Muy fácil de decir, pero muy difícil de hacer, debido que a veces lo impide la incertidumbre de lo que se puede lograr. Otras veces el miedo de que tanto esfuerzo no traiga los resultados esperados, entonces la duda atrapa al deportista y se queda en el lugar que está.

### **Cuidado con buscar el perfeccionismo**

El deportista debe conocerse a sí mismo y dominar sus fortalezas y tratar de aprovechar las oportunidades de mejorar.

No hay que confundir el perfeccionismo negativo que es inflexible, neurótico, con el perfeccionismo positivo que se adapta a la realidad y es beneficioso.

El perfeccionismo negativo es aquel que rechaza la realidad, quiere amoldarla a los deseos del atleta. El perfeccionista quiere que el camino hacia el triunfo esté libre de obstáculos y se enoja, frustra cuando no es así.

El positivo sabe que los errores, los obstáculos son parte del deporte, de la vida y hay que ver la manera de corregirlos y si no lo logra sabe que dio todo su esfuerzo por intentarlo y que mañana o la próxima competencia tendrá una nueva oportunidad.

En términos emocionales, la diferencia es notable, porque los perfeccionistas sufren de ansiedad más de lo necesario ante las potenciales amenazas. Se enojan y estallan ante el mínimo error o que los resultados no sean como lo desea. Todo debe ser en línea recta.

El positivo sabe muy bien que la vida no va en línea recta, sino más bien en espiral, que es como crece, buscan el feedback, la retroalimentación, para mejorar cada vez.

El perfeccionista negativo se centra en el destino, en la meta a alcanzar.

El perfeccionista positivo en el viaje, en el camino.



## Salir de la zona de confort

El cambio no debe ser una amenaza, sino un fascinante reto. Lo desconocido no debe provocar pánico, sino ilusión, por ser una aventura. Tras los partidos ganen o pierdan desconéctense de lo ocurrido, porque no se puede cambiar y no le den mas vueltas.

Al otro día si ganaron levántense con una sonrisa y si perdieron a ponerse en marcha para corregir aquello que se puede cambiar y que se puede mejorar.

**Solo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud.**

Lic. Claudio Sosa