

## Episodio 36 Adiós a mi zona de confort

(<https://youtu.be/iCzznVvkJWc>)

¡Hola a todos y a todas! ¿Qué tal? ¿Cómo estáis? Bienvenidos al episodio número 36 del *podcast* Andalusian Spanish to Go, el *podcast* para estudiantes de español de nivel intermedio y avanzado que quieren progresar con su español a través de materiales auténticos e interesantes y escuchando un acento muy peculiar de la lengua española; el andaluz.

Si esta es la primera vez que escuchas este *podcast*, me presento. Yo soy Antonio, profesor de español y fundador de Spanish with Antonio, una plataforma con la que **pretendo**<sup>1</sup> ayudar a estudiantes que, como tú, sienten pasión por la lengua y cultura española.

En el episodio de hoy, reflexionaremos sobre el concepto “zona de confort”. ¿Qué es exactamente? ¿Cómo nos limita? ¿Por qué debemos salir de ella? Para esto, viajaremos **a través de**<sup>2</sup> distintos momentos de la vida hasta llegar al presente. Y, por el camino, te irás familiarizando con algunos aspectos culturales del mundo hispano. Hoy especialmente, quédate hasta el final de este episodio, porque, en los últimos minutos, te **desvelaré**<sup>3</sup> algo: te contaré qué decisión he tomado últimamente para salir de mi zona de confort.

Pero, primero, te recuerdo algo que te va a encantar. Si te gusta el contenido de este *podcast*, estás cansado de estudiar usando libros de gramática, quieres practicar tu español de forma tranquila y relajada y te gustaría explotar al máximo el contenido que te ofrezco aquí, te informo de que están abiertas las inscripciones para ‘Mi cuaderno de español’ (<https://spanishwithantonio.teachable.com/p/mi-cuaderno-de-espanol>). Mi cuaderno de español es un curso online con una **recopilación**<sup>4</sup> de los 30 primeros episodios de este *podcast*, las transcripciones de cada uno de los episodios, glosarios bilingües con el vocabulario más complicado y *quizzes* para asimilar mejor el contenido.

---

<sup>1</sup> To intend

<sup>2</sup> Throughout

<sup>3</sup> To unveil

<sup>4</sup> Compilation

Este curso podrás hacerlo a tu ritmo, desde donde quieras y, sobre todo, lo harás disfrutando. Además, septiembre es un momento ideal para comprometernos con nosotros mismos y volver a aprender después del verano. Te **dejo**<sup>5</sup> el enlace para inscribirte en las notas de este episodio. ¡Espero que aprendas y disfrutes mucho!

Y ahora, ¿estás preparado o preparada para adentrarte en la zona de confort? No te preocupes, te prometo que saldremos. ¡Vamos allá!

Tengo **grabado**<sup>6</sup> en la memoria un episodio de cuando era pequeño. Tendría unos 10 u 11 años cuando sucedió. Ha pasado ya mucho tiempo **desde entonces**<sup>7</sup>, pero lo recuerdo como si fuera ayer.

Era la fiesta de fin de curso de mi nueva escuela. Hacía solo un año que estudiaba allí y esta era la primera fiesta de fin de curso a la que asistía en aquel centro.

En España, es **costumbre**<sup>8</sup> que, al final del curso escuela, se organice un día de conclusión del año académico. En los colegios e institutos, se dedica un día a preparar actividades especiales para que profesiones, alumnos y padres se despidan hasta el próximo curso. En estas fiestas de fin de curso, cada clase prepara actuaciones musicales, **discursos**<sup>9</sup>, bailes y otro tipo de actividades. Y, por supuesto, también se suele **entregar**<sup>10</sup> diplomas a los alumnos que han terminado su ciclo escolar y no volverán a ese centro educativo. Es una especie de graduación en la que todo el mundo participa.

Pues bien, yo estaba allí, en esa fiesta de fin de curso, rodeado de personas que había conocido ese año: compañeros de clase, profesores y un montón de familias que acompañaban a sus hijos a esta fiesta. Todas personas relativamente nuevas en mi vida.

Y entonces llegó un momento al que había estado temiendo durante semanas. Algunos niños y yo habíamos preparado un baile; es decir, habíamos preparado una coreografía para una pequeña actuación musical en la fiesta. Desde los **altavoces**<sup>11</sup>, anunciaban que

---

<sup>5</sup> To leave

<sup>6</sup> Etch in my memory

<sup>7</sup> Ever since

<sup>8</sup> Tradition

<sup>9</sup> Speech

<sup>10</sup> To hand over, to give

<sup>11</sup> Speakers

nos tocaba subir al escenario y actuar. **Estaba cagado**<sup>12</sup>; es decir, tenía miedo. No era la primera vez que me subía a un escenario a bailar, pero yo estaba acostumbrado a hacerlo en mi otro colegio, donde conocía a todo el mundo y todo el mundo me conocía. Ahora, mi yo de 10 años se encontraba en el **escenario**<sup>13</sup> y se sentía observado por cientos de ojos que **apenas**<sup>14</sup> conocía.

De modo que sí, estaba aterrorizado. Literalmente, estaba **al borde de**<sup>15</sup> un ataque de nervios. Repito: estar al borde de un ataque de nervios. Esta expresión la usamos para expresar que estamos extremadamente nerviosos y ansiosos. Precisamente así se titula una de las películas del famoso director de cine español Pedro Almodóvar. El título de la película es *Mujeres al borde de un ataque de nervios*. Se trata de una comedia del año 1988 y que se ha convertido en todo un clásico del cine español. En ella participan actores y actrices tan emblemáticos como Carmen Maura, Antonio Banderas o Rossy de Palma.

A día de hoy, 12 de septiembre de 2022, puedes verla en Netflix España. Te la recomiendo mucho; las pelis de Almodóvar siempre son, **cuanto menos**<sup>16</sup>, entretenidas.

En fin, que allí estaba un mini Antonio, encima de un escenario enfrentándose a un público desconocido y muerto de vergüenza. ¿Y por qué os hablo de este momento? Pues porque es una de las primeras veces en las que me recuerdo saliendo de mi zona de confort.

En los últimos tiempos, el concepto 'zona de confort' ha ido tomando fuerza y ha pasado a formar parte de nuestro lenguaje habitual y cotidiano. Lo oímos por todas partes y lo usamos en contextos muy diferentes. En una entrevista de trabajo: "soy adecuado para este **puesto**<sup>17</sup> porque estoy acostumbrado a salir de mi zona de confort". En una competición deportiva: "el joven tenista Carlos Alcaraz está **poniéndoselo difícil a**<sup>18</sup> Rafa Nadal, parece que lo está sacando de su zona de confort", o en una conversación con

---

<sup>12</sup> Scared shitless

<sup>13</sup> Stage

<sup>14</sup> Barely

<sup>15</sup> On the edge of

<sup>16</sup> To say the least

<sup>17</sup> Position

<sup>18</sup> To put someone in a difficult position

una amiga: “no sé, me siento **estancada**<sup>19</sup> en mi vida, me va todo bien, pero creo que necesito salir de mi zona de confort”.

Es un concepto que está hasta en la sopa. Si algo está “hasta en la sopa”, significa que lo puedes encontrar en todas partes, incluso en el plato de sopa que te estás comiendo.

Pero vamos a detenernos un momento a analizar qué es exactamente esto de la zona de confort.

La expresión en español viene de una traducción literal del término en inglés *comfort zone*. Este concepto representa un estado psicológico en el que una persona se siente tranquila, **a gusto**<sup>20</sup> y segura. Un estado en el que no tiene miedos ni dificultades nuevas. Está cómoda donde está y con lo que hace. Así que, **a priori**<sup>21</sup>, encontrarte en tu zona de confort te proporciona una tranquilidad y una paz mental casi absoluta. ¿Te imaginas vivir siempre tranquilo? ¿No tener prácticamente preocupaciones, no tener que enfrentarte casi nunca ninguna dificultad...? ¡**Un sueño hecho realidad**<sup>22</sup>, vamos!

Pero, entonces, si hay tantas personas que dicen estar en su propia zona de confort, ¿por qué muchas de esas personas también son **infelices**<sup>23</sup>? ¿Acaso no viven con mucha paz mental?

Tal vez vivir en una zona de confort por mucho tiempo les funciona a personas que se contentan con lo que tienen y no ven motivo para cambiar su situación. A este tipo de personas las llamamos conformistas. Y esto no es nada malo. De hecho, si una persona está contenta con la vida que tiene... ¿qué necesidad hay de cambiar nada? ¡**Olé él**<sup>24</sup>! u ¡olé ella!

Si usamos “olé” y, después, el nombre de una persona o un pronombre personal como él o tú, estamos celebrando la acción, actitud o comportamiento de alguien. Por ejemplo, si una amiga te cuenta que ha aprobado el examen de conducir a la primera, puedes responderle “enhorabuena” o “felicidades”, pero también “olé tú”.

---

<sup>19</sup> Stagnant

<sup>20</sup> At ease

<sup>21</sup> In theory

<sup>22</sup> A dream come true!

<sup>23</sup> Unhappy

<sup>24</sup> Good for him!

Pero sigamos con las personas conformistas. La realidad es que no todo el mundo lo es. De hecho, **me atrevería**<sup>25</sup> a decir que el ser humano es inconformista **por naturaleza**<sup>26</sup>. Tendemos a querer mejorar siempre la situación en la que estamos. Por ejemplo, si pasamos varios años en un mismo puesto de trabajo, aspiramos a conseguir una promoción y ocupar un puesto de más responsabilidad. Muchas personas funcionan así, y no necesariamente por ambición o **avaricia**<sup>27</sup>, sino simplemente porque creen en su capacidad de estar en una mejor situación.

Y tú, ¿has pensado alguna vez a cuál de estas dos categorías perteneces? ¿Te consideras conformista o inconformista? Y, repito, ni una cosa ni la otra es mala.

En mi caso, lo tengo claro. Yo pertenezco al segundo grupo.

A lo largo de mi vida, he pasado por períodos en los que me encontraba en una zona de confort. Y los disfrutaba, por supuesto. Adoro esa sensación de seguridad. Sin embargo, cada vez que pasaba demasiado tiempo en esa zona de confort, comenzaba a sentirme extraño, sentía que había algo que me afectaba. En estas etapas, acababa sintiendo que mi vida era muy rutinaria y que apenas tenía ocasión de asumir nuevos retos, de enfrentarme a nuevos **desafíos**<sup>28</sup> con los que sentirme **realizado**<sup>29</sup> y orgulloso de mí mismo. Siento que mi proceso de desarrollo personal **se estanca**<sup>30</sup>; es decir, no avanza.

Siempre que he pasado mucho tiempo en mi zona de confort, he sentido que mi día a día era monótono y que me faltaba la motivación para hacer cosas que antes me motivaban. Pasa mucho con los matrimonios muy **duraderos**<sup>31</sup>. Al llevar tanto tiempo juntos como pareja y como se sienten cómodos y seguros, dejan de tener detalles con su pareja o de organizar planes especiales que animen su rutina porque... ¿Para qué? Si ya están casados, ¿no?

La prolongación de esta zona de confort también hace que nos sentamos menos valientes. Llevamos tanto tiempo haciendo el mismo trabajo, relacionándonos con

---

<sup>25</sup> I would daresay

<sup>26</sup> By nature

<sup>27</sup> Avarice, greed

<sup>28</sup> Challenges

<sup>29</sup> Fulfilled

<sup>30</sup> To get stagnant

<sup>31</sup> Long-lasting

gente que conocemos desde hace mucho y teniendo ideales y valores que adoptamos hace años que, ahora, dedicarnos a otra actividad profesional, ir a un bar a conocer gente nueva o mantener una conversación con una persona que tiene unos valores y opiniones muy diferentes a los nuestros nos **horroriza**<sup>32</sup>; nos hace sentirnos incómodos y e **incluso**<sup>33</sup> poco empáticos.

Hay personas que se acomodan durante tanto tiempo en un aspecto de su vida que, aunque en el fondo de su ser sienten que algo no va bien, sienten que necesitan **dar un paso (hacia) adelante**<sup>34</sup>, no **se atreven**<sup>35</sup> por miedo a enfrentarse a algo nuevo, a algo sobre lo no tienen el control.

Sin embargo, salir de tu zona de confort no tiene por qué significar hacer un cambio drástico en tu vida. **Es más**<sup>36</sup>, en mi opinión, todos los días se nos presentan un montón de oportunidades para salir de nuestra zona de confort. No es necesario dejar el trabajo de un día para otro y trabajar como nómada digital desde una playa en Bali. Aunque la verdad es que no suena nada mal...

Salir de tu zona de confort puede ser simplemente encontrar la fuerza para salir a correr porque hace tiempo que quieres hacer más deporte; atreverse a inscribirse a unas clases de salsa, que es algo que siempre habías querido hacer; hablarle a ese compañero de clase que te cae bien **a pesar de**<sup>37</sup> tu **timidez**<sup>38</sup>, o mantener una conversación con una amiga que tiene una espiritualidad muy diferente a la tuya.

Es decir, **a mi modo de ver**<sup>39</sup>, salir de nuestra zona de confort es sinónimo de **retarse**<sup>40</sup> a uno mismo, de **superarse**<sup>41</sup>. Salimos de esta zona para entrar en otra: la zona del aprendizaje. Se trata de una zona en la que cuesta entrar. No es fácil **plantarle cara**<sup>42</sup> a algo a lo que no estamos acostumbrados. Puede darnos pánico, pero, una vez entramos

---

<sup>32</sup> To horrify

<sup>33</sup> Even

<sup>34</sup> To take a step forward

<sup>35</sup> To dare

<sup>36</sup> Moreover

<sup>37</sup> Despite

<sup>38</sup> Shyness

<sup>39</sup> The way I see it

<sup>40</sup> To challenge

<sup>41</sup> To better yourself

<sup>42</sup> To face

en esa zona de aprendizaje, descubrimos lo valientes y **capaces**<sup>43</sup> que somos; nos hacemos conscientes de nuestro verdadero potencial.

Ese día, un pequeño Antonio de 10 años, minutos antes de subir al escenario, **venció**<sup>44</sup> su miedo a **hacer el ridículo**<sup>45</sup> y tuvo el valor de actuar delante de aquellos **desconocidos**<sup>46</sup>. Sin saberlo, ese día, en ese momento, di uno de los primeros pasos en mi **crecimiento personal**<sup>47</sup>.

.....

Estos últimos años, la pandemia del coronavirus ha llevado a mucha gente a **replantearse**<sup>48</sup> el sentido de su vida. Ha acelerado el proceso de muchas personas que llevaban tiempo queriendo hacer un cambio en su vida.

En mi caso, el **estallido**<sup>49</sup> de la pandemia mundial fue el **detonante**<sup>50</sup> (es decir, el motivo) para materializar el proyecto de Spanish with Antonio y lanzarme al **emprendimiento**<sup>51</sup> seriamente.

Esta decisión profesional, la de emprender y dedicarse a una empresa propia, un canal de Youtube, página web, etc., te obliga constantemente a salir de tu zona de confort: he necesitado adquirir nuevas **habilidades**<sup>52</sup>, como aprender a editar vídeos, a hacer cosas por primera vez, como publicar este *podcast*, o a **perder la vergüenza**<sup>53</sup> y ganar seguridad en mí mismo al exponerme públicamente.

Sin embargo, tras más de 2 años dedicándome en exclusividad al proyecto de Spanish with Antonio, comenzaba a sentir que, en cierto modo, **me apetecía**<sup>54</sup> hacer cosas nuevas y no las hacía por miedo a enfrentarme a ellas. Por eso, hace un par de meses,

---

<sup>43</sup> Capable

<sup>44</sup> To defeat

<sup>45</sup> To make a fool of yourself

<sup>46</sup> Stranger

<sup>47</sup> Personal growth

<sup>48</sup> To reconsider

<sup>49</sup> Outbreak

<sup>50</sup> Trigger

<sup>51</sup> Undertaking

<sup>52</sup> Skills

<sup>53</sup> To get rid of the embarrassment

<sup>54</sup> To feel like

tomé la decisión de volver a salir de mi zona de confort en un sentido un poco más grande y **lanzarme**<sup>55</sup> a una nueva aventura.

Si me seguís en Instagram, ya lo habréis visto. Ahora mismo os hablo desde Italia. Y no, no estoy de vacaciones. He decidido trasladar Spanish with Antonio durante un tiempo a la bonita ciudad de Turín, en el Piamonte italiano.

Si me sigues desde hace tiempo, sabrás que llevo muchos años estudiando italiano. Y, desde siempre, he tenido la **espinita**<sup>56</sup> de vivir en Italia. Tener la espinita de algo es tener ganas de hacer algo que no nunca has podido hacer, pero que quieres hacer.

De modo que aquí pasaré una **temporada**<sup>57</sup> fuera de mi zona de confort: cometiendo errores al hablar, practicando y mejorando mi italiano, conociendo una nueva cultura y enfrentándome a nuevos retos. ¿Mi objetivo? Superarme; **demostrarme**<sup>58</sup> a mí mismo que soy capaz. **No importan**<sup>59</sup> los momentos de incomodidad o de miedo, quiero decirme a mí mismo: ¡olé tú, Antonio!

Y eso es todo. Esta ha sido mi forma de salir de mi zona de confort, pero, para ti, quizá esto significa tomarte en serio tu español **de una vez por todas**<sup>60</sup>. Si quieres superarte a ti mismo y demostrarte que eres capaz de mejorar tu español, te propongo 2 cosas.

Primero, descarga gratuitamente mi *e-book* Guía del ESPAÑOL NATURAL. Con ella, descubrirás que hay una forma diferente de “estudiar” español. Te dejo el *link* (<https://mailchi.mp/dffeaa01da7e/guiadelespaolnatural>) en las notas de este episodio.

Y, después, visita mi sitio web [www.spanishwithantonio.com](http://www.spanishwithantonio.com) y **echa un ojo a**<sup>61</sup> cómo puedo ayudarte con mis programas de español. Con ellos, te acompañaré en tu viaje con el español y te ayudaré a salir de tu zona de confort con el idioma par que pronto puedas decirte: ¡Olé yo!

---

<sup>55</sup> To leap

<sup>56</sup> En un sentido literal: little thorn.

<sup>57</sup> Period of time

<sup>58</sup> To prove

<sup>59</sup> No matter...

<sup>60</sup> Once and for all

<sup>61</sup> To take a look at

Gracias por compartir este ratito conmigo una semana más. Espero que hayas aprendido mucho con este episodio y, sobre todo, que lo hayas disfrutado. **Si es así**<sup>62</sup>, no olvides valorar este *podcast* con 5 estrellas en Spotify o en la aplicación de *podcast* que uses o también dejar una **reseña**<sup>63</sup>, una valoración, en las aplicaciones que lo permitan, como *Apple Podcast*. De esta forma, ayudas a que este *podcast* **crezca**<sup>64</sup> y a que muchos otros estudiantes puedan disfrutar de él.

Muchas gracias de nuevo por estar ahí. Nos vemos la semana que viene en Youtube con un nuevo vídeo y en dos semanitas con un nuevo episodio. ¡Hasta entonces!

---

<sup>62</sup> If so

<sup>63</sup> Review

<sup>64</sup> To grow