

# Sentirte cómodo en tu incomodidad

**cómodo** [ˈko mo ðo]

encontrarse en un estado de comodidad física o mental; contento y sin molestias; tranquilo

**incomodidad** [iŋ ko mo ði ˈðad]

ausencia de comodidad o tranquilidad; inquietud, dificultad o dolor leve.



**HABILIDADES ESENCIALES RELACIONADAS:**

Acepta tus errores, paciencia, coraje, perdón, compasión, determinación, comprensión, perseverancia, honestidad

**VIDEO:**

Cómodo con la incomodidad

<http://tiny.cc/discomfort>



## Prueba:

**ANTES DE COMENZAR:**

- Recuerda, solo comienza. Comienza de a poco, comiendo pequeños bocados. La mitad de la batalla es presentarse y comenzar.
- ¿Cómo te comes un elefante? Si fueras a comerte un elefante, algo que claro no harías. ¿Cómo lo harías? Un bocado a la vez.
- ¿Te sientes incómodo, sabes por qué, en qué parte de tu cuerpo sientes esta sensación?
- ¿Notas que alguien más en tu grupo parece incómodo? Habla con ellos y tal vez pueda ayudarles.

**MIENTRAS TRABAJAS:**

- Sigue adelante, un paso más, un bocado más, una tarea más.
- Mira hacia atrás para ver cómo has progresado.
- ¿Te sientes más tranquilo? Observa cómo avanzas en la tarea en cuestión.
- ¿Puedes dar retroalimentación positiva a tu equipo y decirles que continúen con el buen trabajo?

**DESPUÉS DE QUE TERMINES:**

- Reconoce que terminaste, mira hacia atrás lo que hiciste y felicítate. Agradécete por tomar un riesgo y agradece a cualquier persona que te haya ayudado.
- Toma notas mentales sobre qué más puedes intentar que te haga sentir incómodo y cómo puedes usar esta experiencia para ayudar la próxima vez que te sientas intranquilo.
- ¿Qué disfrutaste de la experiencia?
- ¿Puedes usar esta experiencia para ayudar a otra persona?

## Amplía:

Lee la cita a continuación y piensa en cómo puedes desafiarte con incomodidad.

*“Cuando me siento incómodo, trato de reconocer que me siento intranquilo, respiro hondo y recuerdo que está bien sentirme extraño, avergonzado o cohibido. Luego, trato de nombrar la sensación que siento y lo que me asusta. Generalmente, me siento incómodo cuando tengo que hacer algo nuevo y tengo miedo de cometer un error. Una vez que le pongo nombre a mi miedo puedo avanzar elaborando un plan y siguiendo adelante. Recuerdo que este momento pasará”.*

— Ambrette Gilkey