

Cuadernillo: Zona de confort

# ¡Conóciate!

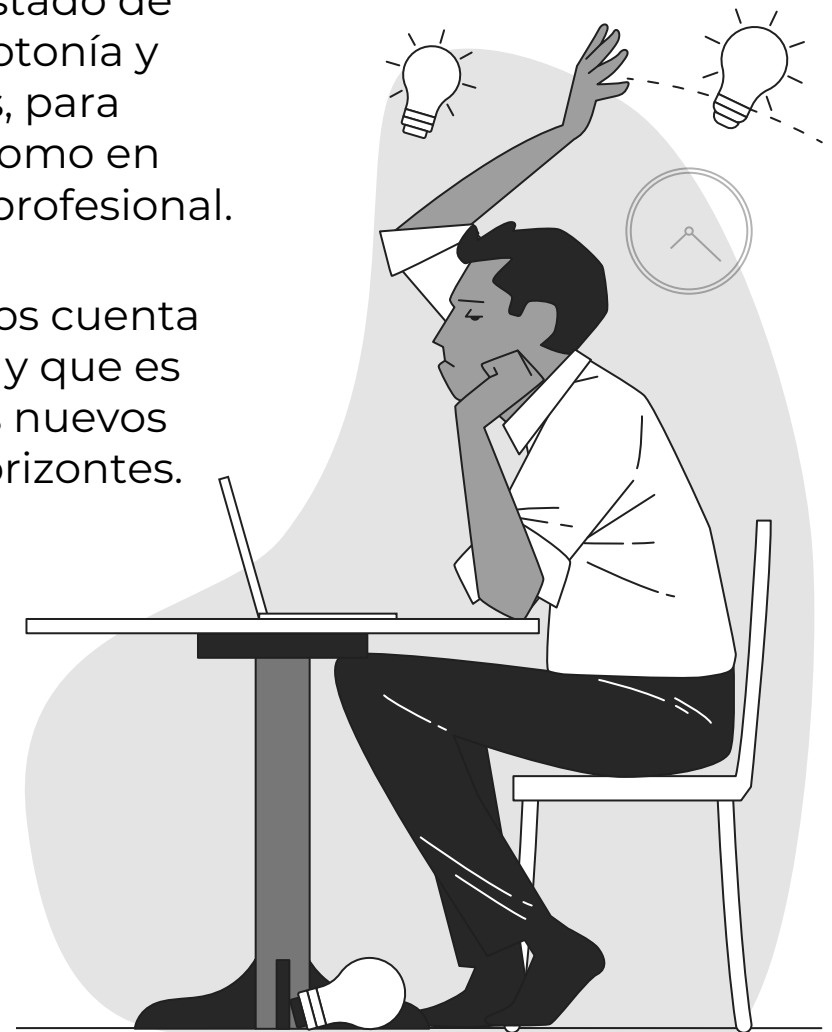
Por Dr. Antonio Lojero Ruaro

La zona de confort se refiere a un estado psicológico en el que las personas nos encontramos seguras, cómodas, con la capacidad (al menos en apariencia) de controlar y manejar las condiciones que habitamos.



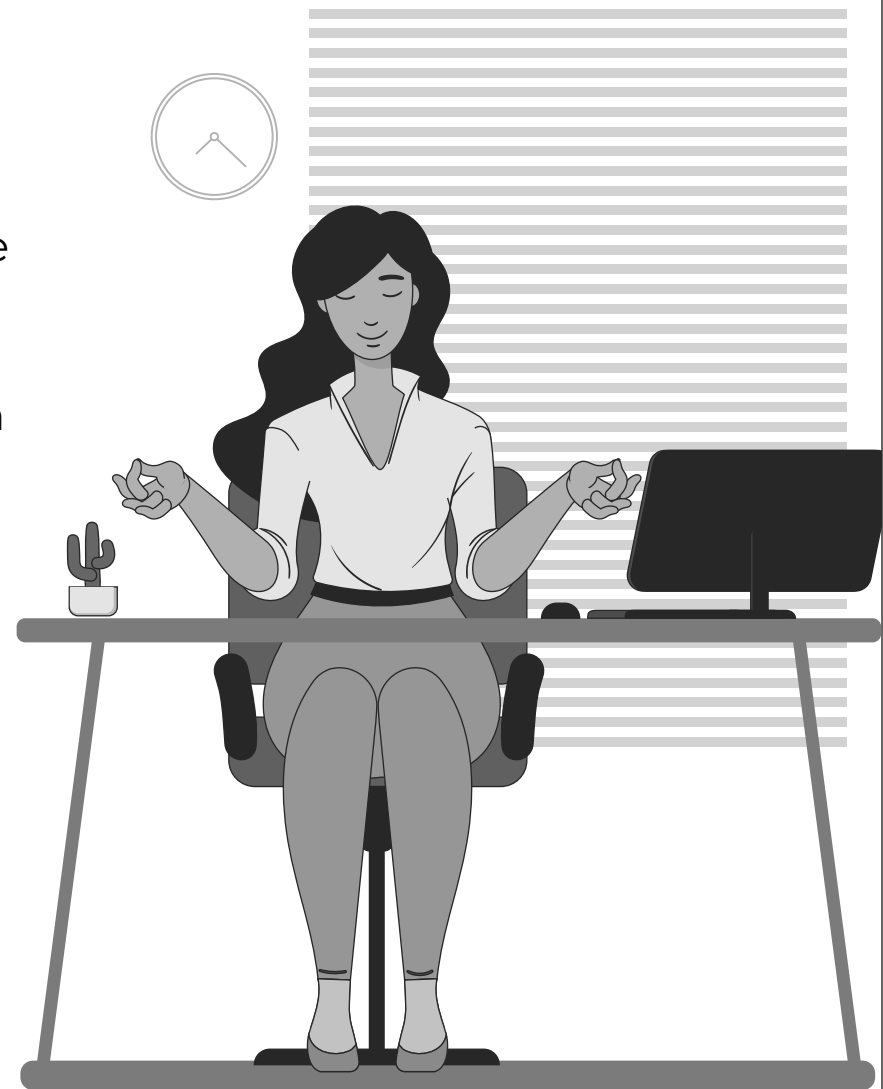
Aunque también, en algunos casos, se refiere a un estado en el que no tenemos tantas satisfacciones, pero nos conformamos con eso. Entonces así, salir de la zona de confort es abandonar un estado de pasividad, incluso de aburrimiento, monotonía y limitaciones en las que nos encontramos, para propiciar el crecimiento tanto personal como en otros ámbitos: en el educativo, laboral o profesional.

Es posible que en ocasiones no nos demos cuenta de estar habitando en la zona de confort y que es momento de salir de ella, de plantearnos nuevos objetivos y metas, de vislumbrar otros horizontes. Para hacerlo, debemos poner atención a nuestras emociones, sensaciones y expectativas para nuestra vida en el corto, mediano y largo plazo.



¿Qué te parece si ahora tomas unos minutos para dedicártelos a ti? Haz contacto con tu respiración y trata de hacer, al menos, cinco respiraciones profundas: inhala, sostén el aire por unos segundos y exhala pausadamente por la nariz, entreabriendo los labios.

Esto te llevará a un estado de relajación que te permitirá concentrarte, entrar en contacto contigo mismo y contestar el siguiente cuestionario, que te ayudará a identificar si estás en tu zona de confort y, especialmente, si es momento de salir de ella.



A continuación, te presentamos una serie de afirmaciones respecto a las actitudes y emociones que percibes ante las posibilidades de salir de tu zona de confort.

Responde con la mayor sinceridad; elige la respuesta con la que más te identificas en cada caso. Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

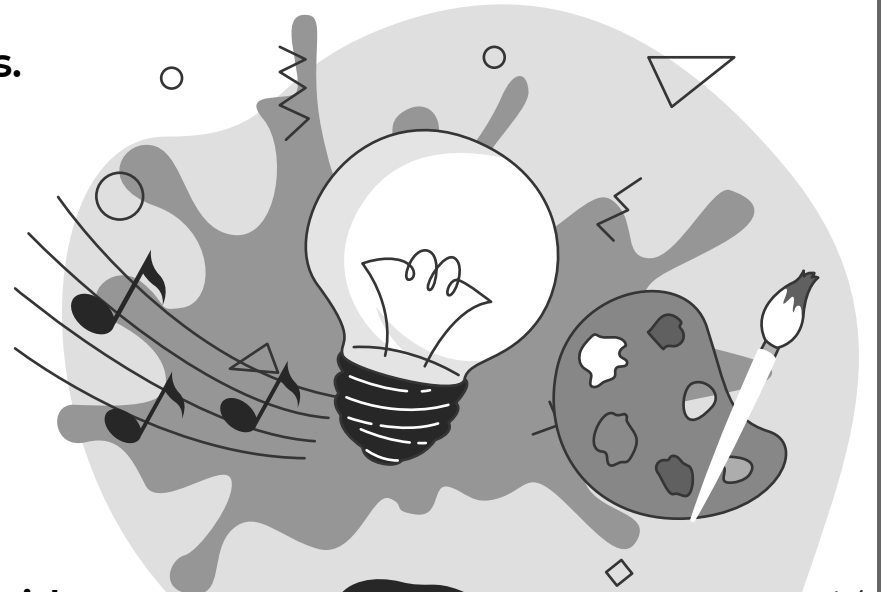
**1. Puedo plantearme objetivos con claridad.**

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



2. Puedo establecer metas y cumplirlas.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



3. Tengo apertura y recepción a nuevas ideas.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



4. **Estoy dispuesta o dispuesto a enfrentar riesgos.**

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

5. **Me gusta rodearme de personas emprendedoras.**

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



6. Me gusta plantearme retos.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

7. Puedo desarrollar mi creatividad.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

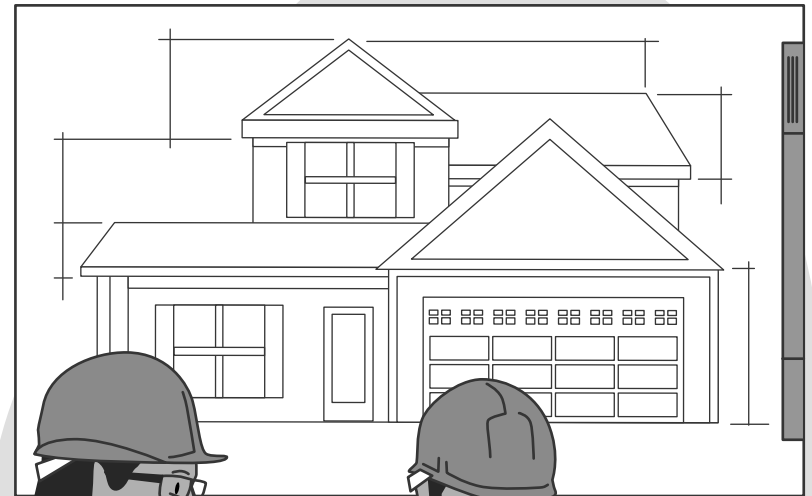


8. Puedo esforzarme para alcanzar mis objetivos.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

9. Me entusiasma emprender algo nuevo.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca





10. Puedo conseguir apoyo cuando me enfrento a algún reto.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

11. Siento satisfacción al realizar mis actividades cotidianas.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



12. Me alegra aprender algo nuevo.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

13. Me agradan los cambios.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

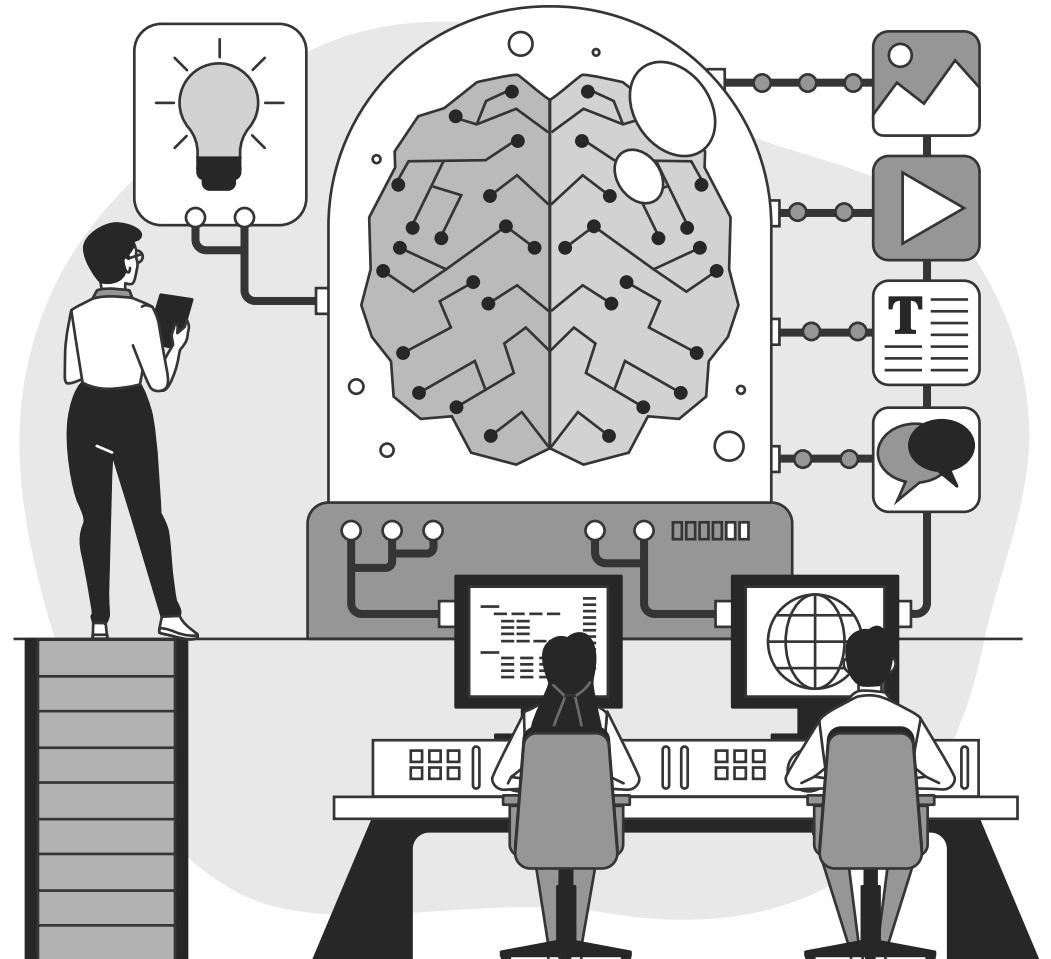


14. Las actividades que realizo despiertan mi interés.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

15. Evito que el miedo a lo desconocido me desborde.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



16. Considero que todas las personas podemos tener opiniones diferentes y las respeto.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

17. Investigo sobre actividades nuevas que pueda realizar.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



18. Me entusiasma investigar sobre temas que no conozco, pero son de mi agrado.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca

19. Muestro apertura a recibir críticas constructivas.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



20. Siento curiosidad e interés sobre temas que le agradan a la gente que me rodea.

- a) Siempre
- b) Muchas veces
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Nunca



Universidad Abierta y a Distancia de México

# UnADM Saludable



Zona de confort



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>  
#UnADMSaludable