

Retroalimentaciones

Zona de Confort

En la tabla “Mis respuestas” anota la puntuación de tus respuestas y realiza la suma.

El resultado te permitirá ubicar la retroalimentación que te corresponde.



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.





Mis respuestas							
Pregunta	Valores					Mi respuesta	Puntaje de mi respuesta
1	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
2	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
3	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
4	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
5	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
6	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
7	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
8	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
9	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
10	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
11	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
12	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
13	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
14	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
15	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
16	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
17	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
18	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
19	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
20	a) 5	b) 4	c) 3	d) 2	e) 1		
						Puntaje total:	



Rangos de puntuación	Situación	Retroalimentación
71-100	<p>¡Felicidades!</p> 	Te gusta explorar nuevos horizontes, plantearte objetivos, metas y retos. Calculas los riesgos y puedes afrontarlos.
41-70	<p>¡Atrévete a salir de tu zona de confort!</p> 	Te sientes bien en tu zona de confort, pero todavía puedes esforzarte por impulsar tu crecimiento y desarrollo personal, educativo, familiar y laboral.
20-40	<p>Estás en tu zona de confort</p> 	Es importante que analices si estás en un estado de bienestar o si, no moverte de tu zona de confort puede ser el freno actual de tu desarrollo personal, educativo, familiar y laboral.

Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Zona de confort



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