



# PLAN DE ACCIÓN PARA RECONOCER NUESTRA ZONA DE CONFORT

Mes: \_\_\_\_\_ Semana: \_\_\_\_\_

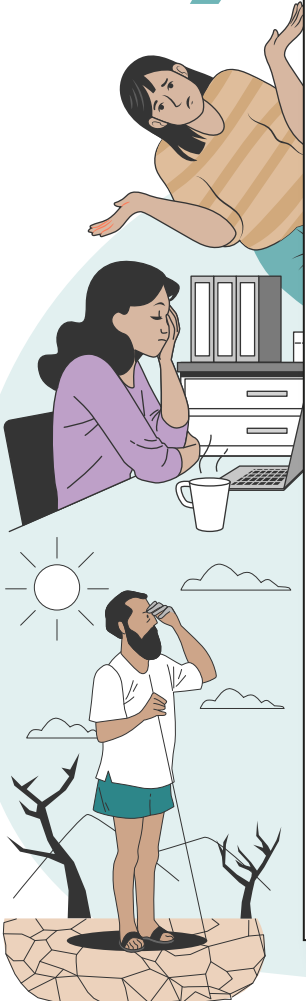
Lee las instrucciones.

1. Coloca en el listado una  en aquellos aspectos con los que te identifiques, según la situación.

# A)

## Es necesario salir de mi zona de confort

- Me siento estancado o insatisfecho con mi situación actual.
- He tenido dificultades para alcanzar metas y objetivos personales.
- Quiero aprender nuevas habilidades o descubrir mis fortalezas.
- Estoy aburrido o desmotivado con mis actividades diarias.
- Siento que estoy limitando mi potencial al evitar desafíos.
- Busco un mayor crecimiento personal y profesional.
- Estoy dispuesto a enfrentar nuevos desafíos y salir de mi rutina habitual.
- Quiero ampliar mi zona de confort para desarrollar nuevas perspectivas y habilidades.
- Deseo experimentar sentimientos de satisfacción y logro personal.
- Me siento listo para explorar oportunidades fuera de mi zona conocida.



# B)

## No es necesario salir de mi zona de confort

- Te sientes cómodo y satisfecho con mi situación actual.
- Estoy logrando metas y objetivos personales sin problemas.
- No tengo interés en aprender nuevas habilidades ni enfrentar desafíos adicionales.
- Estoy experimentando un periodo de estabilidad y equilibrio en mi vida.
- Prefiero mantener mi enfoque en actividades familiares o personales sin mayores cambios.
- No me siento preparado para salir de mi rutina actual y enfrentar lo desconocido.
- Mi principal objetivo es mantener la consistencia y estabilidad en mi vida actual.
- Actualmente estoy trabajando en otros aspectos importantes de mi vida que requieren mi atención.
- No siento la necesidad inmediata de buscar nuevos desafíos o experiencias.
- Estoy priorizando mi bienestar emocional sobre el cambio y la exploración.



## 2. Traza el flujo según tu situación.

¿Cuál listado tuvo más opciones marcadas?

Listado A



Es necesario salir de tu zona de confort.

**¡Manos a la obra!**

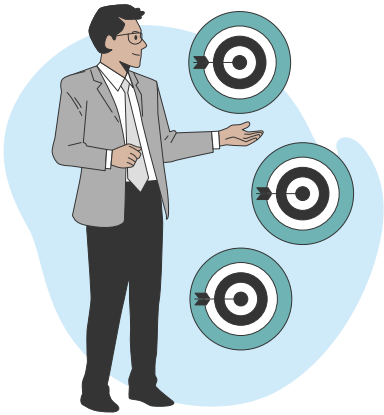
Listado B



Puedes quedarte en tu zona de confort, pero recuerda que no debe ser permanente. Es importante evaluar regularmente si es necesario salir de ella.

# Manos a la obra

3. Escribe tres objetivos claros que te motiven a salir de tu zona de confort.  
Por ejemplo: Aprender un idioma, conocer personas o iniciar un emprendimiento.
4. Escribe qué acciones realizarás para cumplir tus objetivos y anota una fecha límite para cumplirlas.



Objetivo 1 \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Acción: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objetivo 2 \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Acción: \_\_\_\_\_

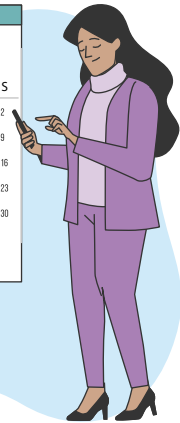
\_\_\_\_\_

Objetivo 3 \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Acción: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



5. Evalúate. Responde lo que se te pide.

¿Cómo te sentiste al salir de tu zona de confort? Si no lo hiciste, escribe tus motivos.

\_\_\_\_\_

¿Cómo enfrentaste los obstáculos que se te presentaron? O bien, ¿qué te lo impidió?

\_\_\_\_\_

¿Qué aspectos mejoraron en tu vida? Si no lo hiciste, ¿qué pudo haber cambiado?

\_\_\_\_\_

¿Cómo continuarás saliendo de tu zona de confort? O bien, con qué estrategia volverás a intentarlo.

\_\_\_\_\_

