

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?

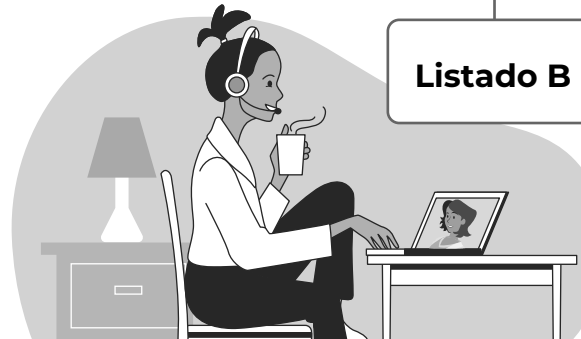
Listado A



Es necesario salir de tu zona de confort.

¡Manos a la obra!

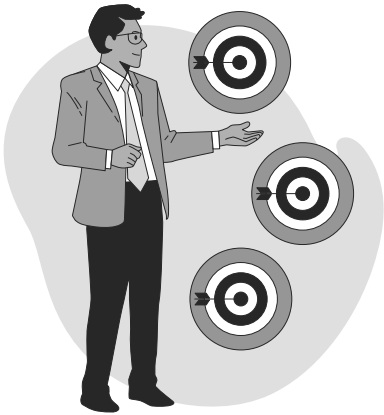
Listado B



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 _____

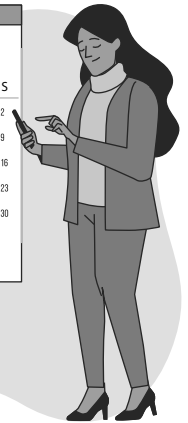
Acción: _____

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.

