

## Semana 5: Zona de Confort

---

### Logro de aprendizaje

Analiza el concepto de zona de confort e identifica logros y dificultades que fomentan el desarrollo personal.

### Contenidos

- Concepto.
- Procesos relacionados a la zona de confort.



### ¿Qué es una zona de Confort?

Que significa también "mi zona de comodidad". Esta expresión se originó para referirse a la imposibilidad de ejercer un cargo o trabajo. Es un lugar mental limitativo. Como es todo lo que ya conoces y dominas como hábitos, rutinas, actitudes y comportamientos.



### ¿Qué es una zona de Confort?

Lo peligroso de la zona de confort es que en ocasiones puedes ser como un analgésico para no crecer, para no soñar y para no evolucionar personal y profesionalmente.



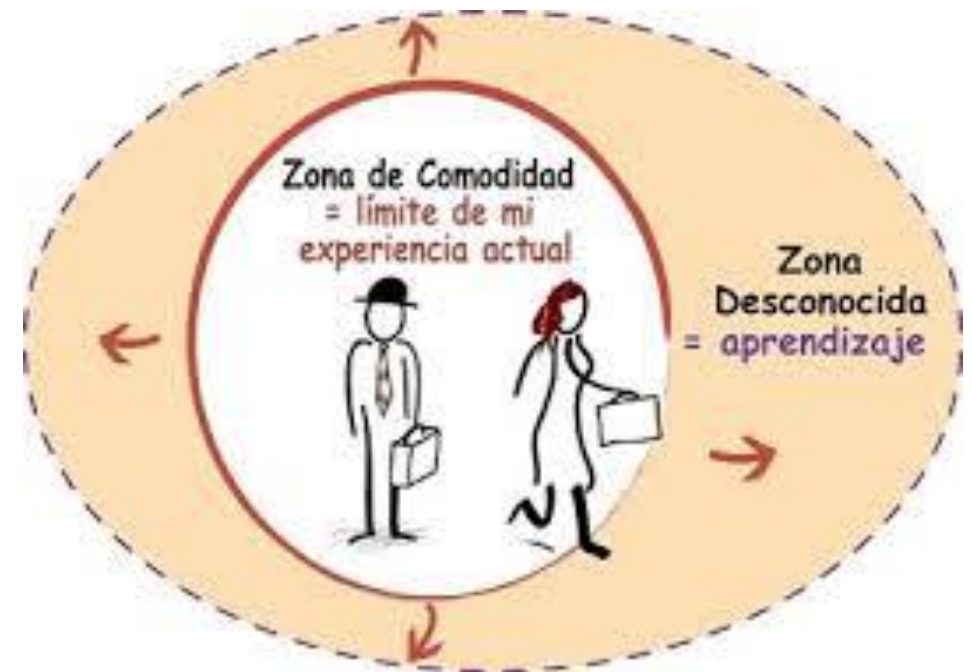
### ¿Qué es una zona de Aprendizaje?

Llamamos Zona de Aprendizaje a ese lugar que es nuevo para nosotros, en el que nos sentimos un poco desprotegidos. Sabemos que hay cosas por descubrir, ahí sentimos incertidumbre, y nos vemos obligados a desarrollar nuevas herramientas y estadios de conocimiento para salir de esa incertidumbre.



### ¿Qué es una zona de Aprendizaje?

Es como el descubrimiento de un territorio nuevo. Una vez descubierto, ya lo hacemos nuestro y, de esa forma, ampliamos nuestra zona de confort.



### ¿Qué es una zona de Pánico?

ZONA DE PÁNICO o la zona de no experiencia. Aquellos que no quieren que la transites, que son aquellos que nunca salen, son aquellos que dicen que es la zona donde te pueden ocurrir cosas gravísimas, cuando no es así.



### ¿Qué es una zona de Pánico?

Esto lo último lo dicen sólo aquellos que consideran que esta zona es también la ZONA MÁGICA en la que te pueden ocurrir cosas maravillosas, que aún no conoces porque aún no has estado ahí, es la zona de los GRANDES RETOS.





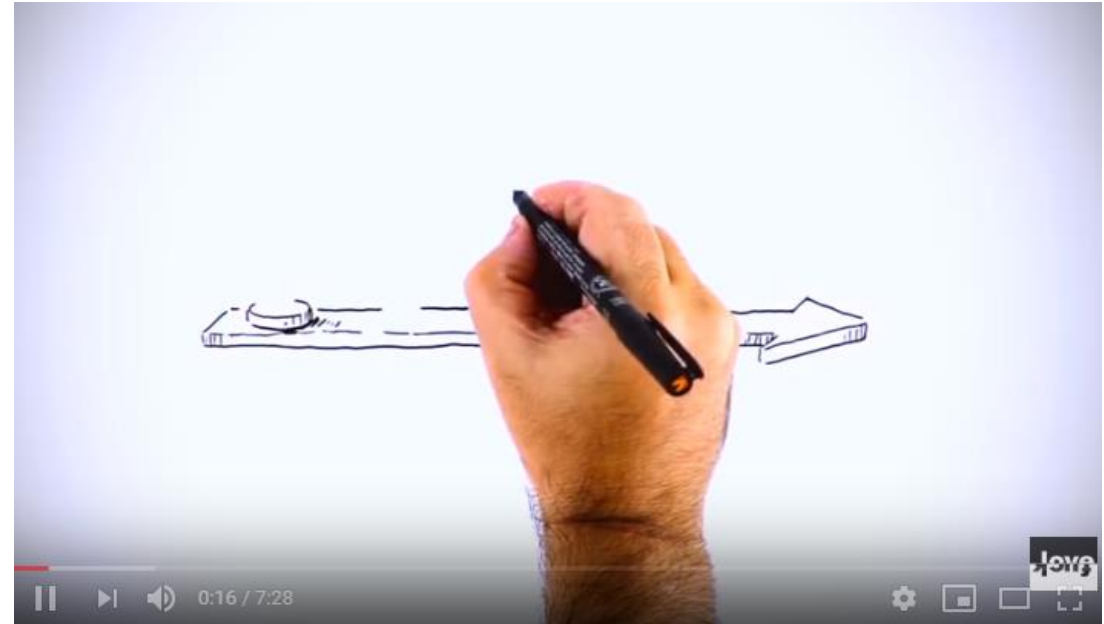
1. De manera individual, toma  
Actividad Zona de Confort (se incluye en EC1)

apuntes sobre el  
video.

2. Luego, responde  
las preguntas de  
la siguiente  
diapositiva.

3. Las respuestas  
deben ser ejemplos  
sencillos de tus  
propias  
experiencias  
(No se admiten  
conceptos  
teóricos)

4. Realiza un mapa  
mental de los



<https://www.youtube.com/watch?v=40mbsKBSWwY>



## Actividad Zona de Confort (se incluye en EC1)

---

De acuerdo al video visto y empleando el mapa mental realizado, responde las preguntas en una hoja bond.

Trabajo individual.

Tiempo: 35 minutos.



Zona de confort: Describe cuándo estuviste en una situación así.



Zona de aprendizaje: Describe cuándo estuviste en una situación así.



Zona de pánico: Describe cuándo estuviste en una situación así.



Para Aplicar

---

**Realiza un mapa mental del video que has podido observar**



**Se debe hacer  
uso de gráficos  
(Indispensable)  
y colores  
(opcional)**



## Actividad virtual

---

1. En el foro virtual, describe 2 ejemplos de una de las zonas estudiadas (aprendizaje, confort o pánico)
2. Comenta la intervención de al menos 2 compañeros.
3. Recuerda que tu comentario debe ser de mínimo 3 líneas.





¡ Gracias por la atención !

