

**ÍNTIMAS**  
*Emociones*

**SAL DE TU**  
**ZONA DE** *Confort*



ÍNTIMAS *Emociones*

# SAL DE TU

*Zona de Confort*



ÍNTIMAS  
*EMOCIONES*

# ÍNTIMAS Emociones

SAL DE TU *Zona de Confort*



## ¡Hola!

Soy Raquel Puig, Psicóloga experta en desarrollo personal y mentalidad de éxito, creadora de Íntimas Emociones. Soy una buscadora e incansable estudiante de la vida y de la conducta humana. Me hace feliz ayudar a la gente a conseguir la vida que quieren, esta es mi misión, ayudarte a transformar tu vida y hacer que te sientas una persona más feliz y completa.

¿Es un camino fácil? Pues no, para que nos vamos a engañar, pero es posible y juntos lo lograremos.

Raquel Puig

PSICÓLOGA COL. 25343



ÍNTIMAS  
EMOCIONES



LA ZONA DE CONFORT ES UN  
HERMOSO LUGAR, *Pero nada*  
*crece ahí*



INTIMAS  
EMOCIONES

3,2,1...

Seguro que habrás escuchado hablar de ella, la Zona de Confort es ese espacio en el que te quedas anclada, básicamente por comodidad y para evitar "males mayores".

¿Cuántas veces te has sentido paralizada, con sueños y proyectos en mente, idealizando una vida mejor, pero sin conocer el camino que te lleva a ella, sin saber cómo lograr todo lo que sueñas?

A veces la sensación es como la de llevar un freno interior, como un coche al que se le ha estropeado el freno de mano y no hay manera de que arranque a circular, avanzas un poco, con dificultad y dando empujones, pero vuelves a parar.

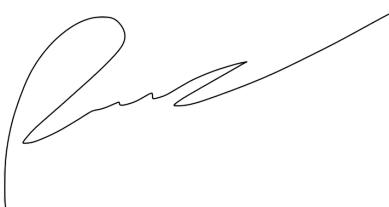
Haría... Me gustaría... Si pudiera....

Y así de esta manera vas siendo espectadora de una vida que anhelas, pero no consigues lograr.

La mayoría de veces no eres consciente de ello, pero la razón por la que no logras avanzar no es otra que el estancamiento en tu propia zona de confort, esa zona que has creado al detalle, en donde nada malo sucede, pero nada bueno crece ahí. Es un analgésico para no crecer.

El objetivo de esta guía es que conozcas esta zona de seguridad, que seas capaz de verla, analizarla y salir de ella para poder avanzar.

Así que, tenemos trabajo por delante. Vamos a empezar el viaje, te aseguro que después de desactivar el freno podrás emprender el camino que siempre has deseado.



ÍNTIMAS  
EMOCIONES



# Zona de *Confort*

La Zona de Confort se refiere a un estado mental y conductual en donde las personas residen básicamente por comodidad. Se sigue un patrón de acciones, estrategias y actitud rutinarias y repetitivas que evitan asumir riesgos. Obviamente esto también evita que se produzcan cambios, nada nuevo ocurre. En ella hay estabilidad y mucha, mucha comodidad.

Hay muchas personas que temen a los cambios y emprenden todo tipo de estrategias para evitarlos, esto suele suceder de forma inconsciente, a consecuencia de miedos y creencias no trabajadas en uno mismo.

Es común en estos tiempos escuchar hablar de desarrollo personal, pero ¿realmente le damos la importancia que merece?

Ser conocedores de lo que nos limita, de nuestras creencias y nuestros valores es una puerta de salida hacia nuestro mundo exterior, esto no se puede negar, y obviamente no es un proceso rápido ni mucho menos fácil, pero trabajando en él se puede lograr mejorar, y mucho, nuestra vida. No hay nada peor que ignorar-nos a nosotros mismos.

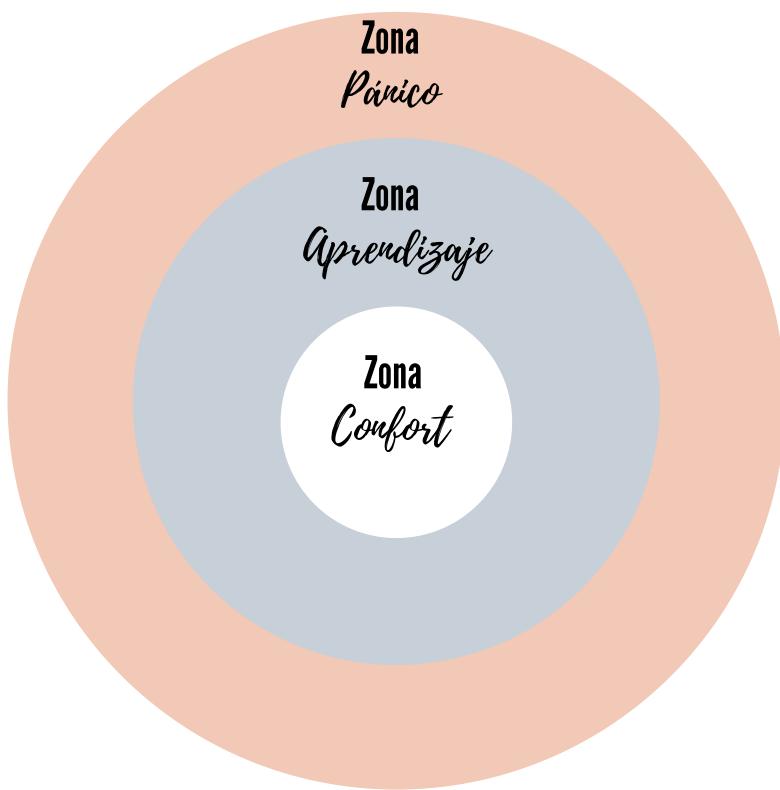
Me gustaría que rápidamente valorarás en una escala del 0 al 10 cuan preparada te sientes ahora mismo para empezar a salir de tu zona de confort. Haremos el mismo ejercicio al finalizar la guía.



# ÍNTIMAS Emociones

SAL DE TU *Zona de Confort*

Ya conocemos un poco que significa permanecer en la zona de confort, y sabemos que estar en ella no tiene que significar estar en una zona agradable, pero si familiar y cómoda. vamos a ver ahora que niveles la conforman y cómo se extiende para que entiendas así su funcionamiento:



## Zona de Aprendizaje:

En esta zona es dónde te puedes atrever a soñar. Es una zona desconocida a la que sales para ampliar tu visión del mundo, esto lo haces cuando aprendes cosas nuevas. Aquí observas, experimentas, comparas y aprendes. Hay personas a quien les apasiona deambular por esta zona, hay otras que lo consideran un peligro.



### Zona de Pánico o Zona Mágica:

Más allá de tu Zona de Aprendizaje está la Zona de Pánico o Zona Mágica. Aquellas personas que no se atreven a explorarla son los mismos que te dicen que tengas cuidado, que nada bueno hay ahí. Es como Finisterre, más allá se acaba el mundo, no salgas ¡Va a ser terrible! ¿Y si te sale mal? pero... ¿Y si te sale bien?

Las personas que contemplan esta última opción son las mismas que consideran esta zona como mágica, repleta de retos y la única opción para seguir avanzando y cumplir sus sueños. No puedes conocer que cosas maravillosas pueden suceder aquí, porque aún no has estado, no puedes imaginarlo porque contaminarías tu propia experiencia, solo puedes descubrirlo si entras en ella.

Quizá tu miedo sea pensar que si sales en esta Zona no podrás volver atrás y esto es un error, la zona de confort seguirá estando en su sitio, no va a desaparecer. Al salir lo que sucederá es que extenderás la zona de confort y la de aprendizaje.

El cambio en realidad es desarrollo. Podrías considerar que sientes miedo a lo desconocido, pero en realidad es miedo a perder lo que tienes o aún peor, a perder lo que eres.

Como ves tu zona de confort puede expandirse sin perderse, esto lo lograrás a medida que vayas saliendo de ella. El perímetro se puede ir haciendo grande hasta conseguir llegar al lugar que te propongas, por muy lejos que esté.

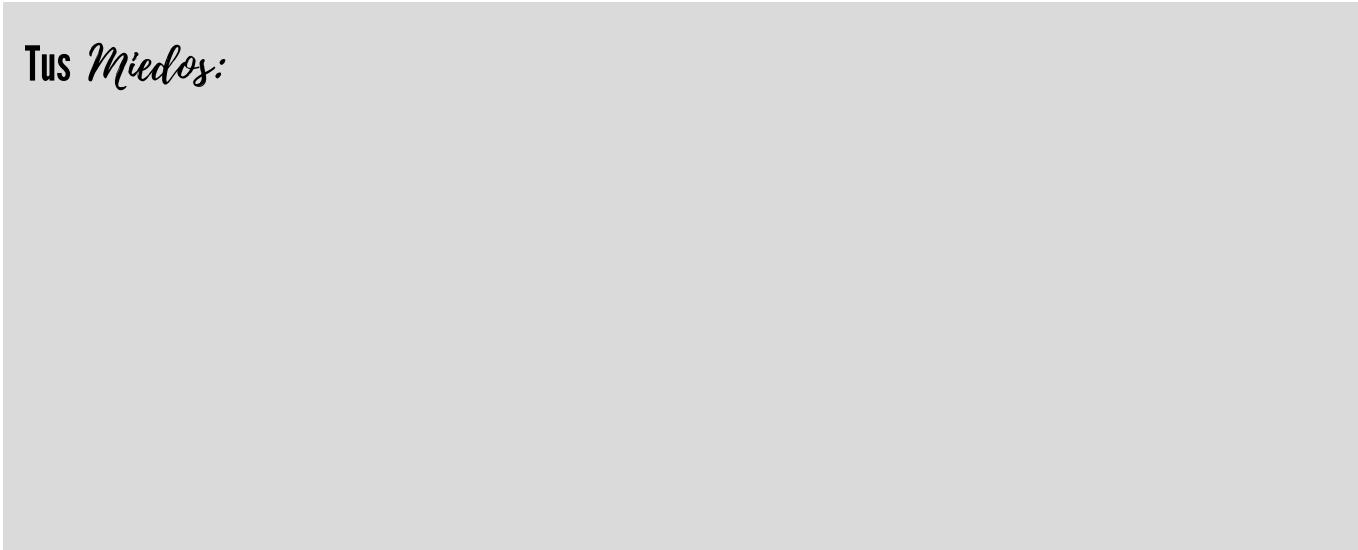
## EMPECemos LA *Aventura*

Cuando decidas avanzar te encontrarás con dos fuerzas opuestas, la tensión emocional y la tensión creativa. La primera tiende hacia la Zona de Confort, la segunda te hace avanzar hacia el exterior.

Aquí es donde empieza nuestro trabajo, deberás conseguir que tu motivación salga victoriosa frente a tus miedos.

Vamos a comenzar. A continuación, deberás hacer una lista de miedos, aquellos miedos que despiertan cuando piensas en pisar la zona de pánico, por ejemplo, *miedo al qué dirán, miedo a fallar, miedo al ridículo, vergüenza...* Encuentra al menos 3 miedos que te representen y anótalos a continuación:

Tus *Miedos*:





# ÍNTIMAS Emociones

SAL DE TU *Zona de Confort*

Después de reflexionar sobre tus mayores miedos, a continuación vuelve a escribir cada uno de ellos y busca las consecuencias y sensaciones que te traerían a ti como persona. Por ejemplo;  
*Vergüenza = Me bloquearía, lo pasaría mal, me sentiría poca cosa...*

## Consecuencias de tus *Miedos*:

Ahora, piensa qué le dirías a una persona que te expone estos mismos miedos para que los pudiera superar y anótalo. Por ejemplo;  
*Vergüenza= Me bloquearía, ...= Todas las personas sienten vergüenza cuando empiezan a hacer una cosa a la que no están acostumbradas, a medida que lo van repitiendo la vergüenza desvanece sola.*

## *Visión Alternativa::*



Después de completar los anteriores ejercicios ya habrás hecho consciente lo inconsciente, ahora es importante que te lo leas de nuevo de vez en cuando para que puedas reforzar las alternativas. No hay secretos para poder ir avanzando, lo principal es que aprendas a creer en ti y que te des cuenta de que estos miedos no los tienes en exclusividad, todas las personas que salen de su zona de confort los comparten contigo, unos más que otros, pero todo el mundo siente miedo cuando decide avanzar en la vida. Un nuevo proyecto vital, laboral, ... siempre asusta, la cuestión está en romper cadenas y avanzar.

A continuación vamos a diseñar un plan de acción para que te resulte más fácil expandir tu zona. Iremos poco a poco, puedes repetir los ejercicios cuando lo necesites para ir expandiendo, pero comencemos de uno en uno. No por correr más vas a llegar antes si no sabes por donde pasar.

## PLAN DE *Acción*

**Anota un cambio que te gustaría dar en tu *Vida*:**



Establece una fecha límite para lograrlo, o al menos para empezar a ver algún cambio.

**Fecha Límite:**

Ahora anota aquellas cosas o aspectos que te permitirán ver que los cambios empiezan a suceder. Haz un listado:

**Cómo te darás cuenta que el cambio se empieza a Producir:**

Vamos a reforzar el anterior ejercicio y a hacerlo un poco más fácil. “Imagina que mañana suena tu despertador y al levantarte notas que ha ocurrido un milagro y todo tu problema ha desaparecido. ¿Cómo podrías darte cuenta de que ya no existe ese problema o que el cambio se empieza a percibir como favorable?

**Pregunta Milagro:**



# ÍNTIMAS Emociones

SAL DE TU *Zona de Confort*

Ahora traza una estrategia personal, es decir, delimita el camino que te va a llevar a avanzar hacia tu meta. Piensa en el trayecto y márcate tu plan. Ya conoces los miedos que van a aparecer, sabes dónde quieres llegar y hacia dónde vas, así que realiza un dibujo o utiliza palabras, cómo te sea más cómodo y te resulte más visual para poder revisarlo rápidamente cuando sea necesario. Esto será tu mapa personal.



Tu mapa Personal:

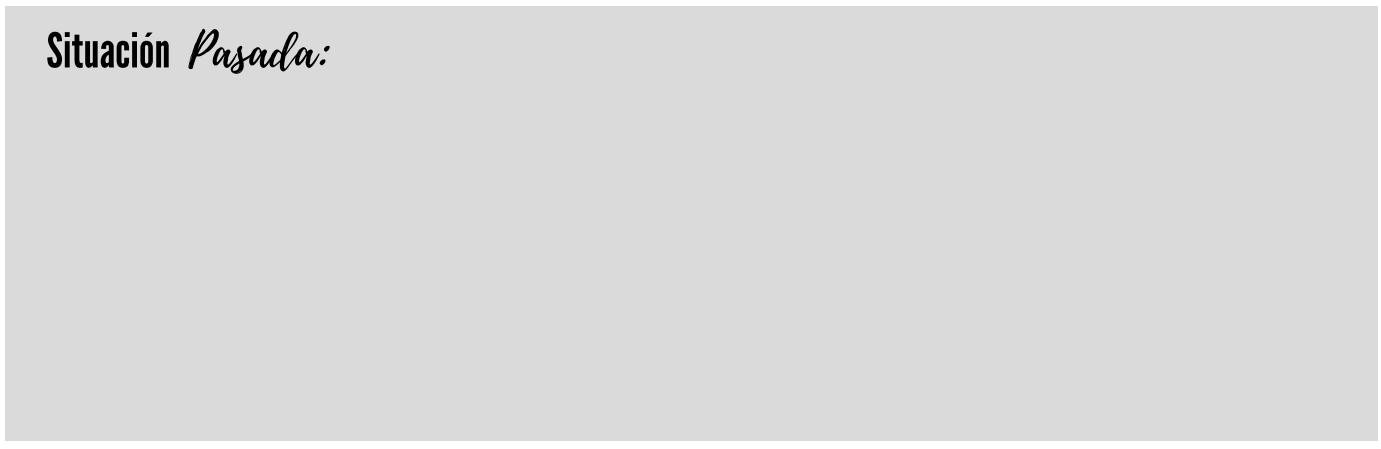


# DESCUBRE TU *Potencial*

Vamos a descubrir tus puntos fuertes, aquellos que te ayudarán cuando las cosas se pongan feas.

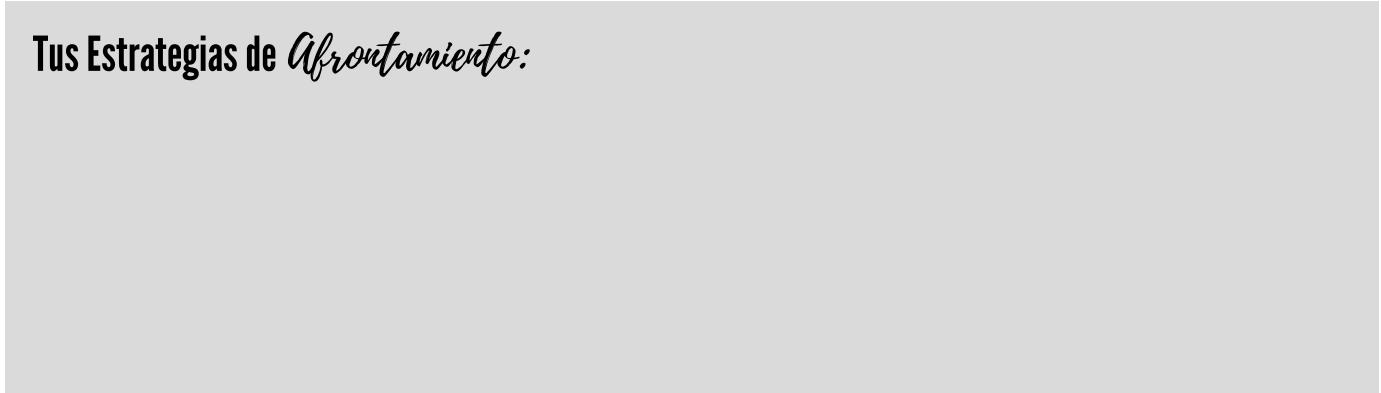
Quiero que pienses en alguna situación pasada en tu vida, alguna situación que te causará verdadera dificultad de superación, una situación donde sufriste, donde sentiste miedo, pero que a día de hoy puedes decir que ya está superada. Resúmela.

**Situación Pasada:**



Ahora analiza como la pudiste superar. Observa que cosas hiciste que te sirvieron para vencerla y anótalas. Busca al menos 3.

**Tus Estrategias de Afrontamiento:**



Vamos avanzando, ¿Lo notas? Seguro que llegados a este punto y si has ido realizando todos y cada uno de los ejercicios ya habrás despertado tu parte más inconsciente, esa que te permitirá salir de tu zona de confort y lograr tus metas.

Ahora vamos a hacer un ejercicio muy interesante y que seguro no te dejará indiferente.

Anota al menos 3 cualidades tuyas. 3 cosas (o más) en las que crees que eres buena.

Mis Cualidades:

Ahora abre tu WhatsApp y manda un mensaje a 5 contactos tuyos, pueden ser amigos, familiares... en definitiva, personas que te conozcan bien. Les vas a escribir el siguiente mensaje:

"Hola, estoy participando en un taller formativo y me piden que te haga la siguiente pregunta para que me puedas ayudar a conocerme mejor. ¿Qué cualidades crees que tengo? o dicho de otra forma ¿En qué cosas crees que soy bueno/a?"

Manda el mensaje a 5 contactos y no mires el móvil al menos durante 1 hora. Después deja que se haga la magia y abre los mensajes para tomar nota de sus respuestas. Anótalas a continuación. Esto te servirá para visualizarlo cada vez que pienses que no puedes más.

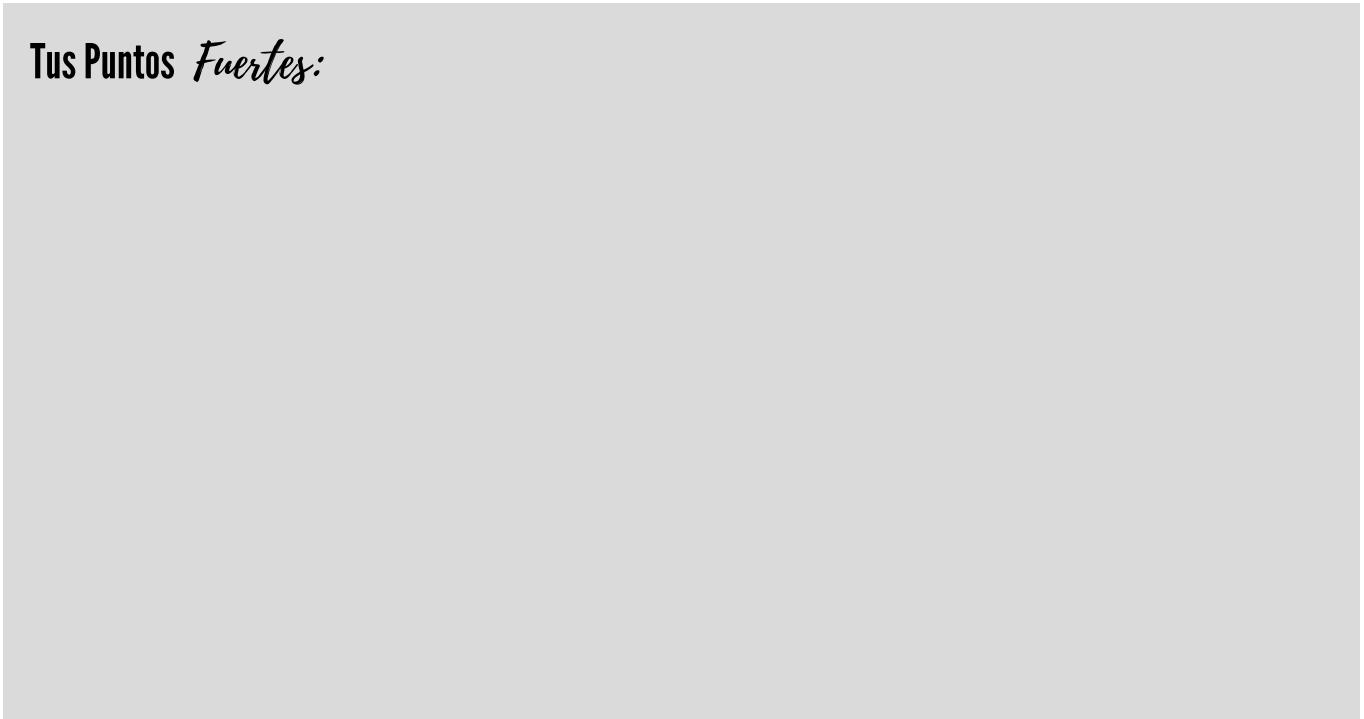
# ÍNTIMAS Emociones

SAL DE TU *Zona de Confort*

Respuestas a los Whatsapp:

Ahora deberías comparar las cualidades que tú te has otorgado y las que tus contactos te han manifestado. Haz un listado de todas, resúmelas en una sola palabra, dos máximo. Lo que necesitamos en este punto es que logres conseguir un listado con las palabras que mejor te definan, estas se convertirán en tus mejores aliadas cuando lo necesites. Son en definitiva, tus puntos fuertes, muchos de los cuales quizás no sabias ni que poseías.

**Tus Puntos Fuertes:**



Como verás tu equipaje para partir está aumentando considerablemente, ahora ya no es un "ir a ciegas", estás cargando tu mochila con lo necesario para mantenerte a flote durante el viaje. ¿Te acuerdas de la metáfora del inicio, la del freno de mano estropeado? Pues bien, ya vamos sabiendo como repararlo, no podemos pretender ser mecánicos sin antes estudiar las piezas de un coche.

Llegados hasta este punto ya tienes un objetivo claro de hacia donde quieras ir, sin embargo, deberá tener presente que durante el camino van a brotar tus miedos, los que has anotado en los primeros ejercicios, cuando aparezcan revisa las alternativas que también has completado anteriormente y reflexiona sobre ellas. Revisa tus cualidades, ahora las tienes verificadas, recuérdalo. Esto te servirá para seguir alimentando tu motivación y no perderte.

# FLOTAR POR FUERA DE TU ZONA DE *Confort*

En este apartado vamos a llevar a la práctica unos ejercicios simples que te ayudarán a expandir tu zona de confort y te ofrecerán mayor seguridad. Ya sabes que al final lo que más nos va a ayudar es experimentar, no nos podemos quedar anclados en las teorías, si jamás las llevamos a la práctica nos estancamos y empezamos a entrar en un nuevo bucle de no avance.

Así que, vamos a por ello.

1) Escoge una acción nueva para cada día de la semana y anótala.

Por ejemplo:

Lunes; Comer en un sitio diferente de la casa

Martes; Ir a comprar o a trabajar pasando por otro camino al habitual.

Miércoles; Ir al trabajo en transporte público, andando,... (Diferente a lo habitual)

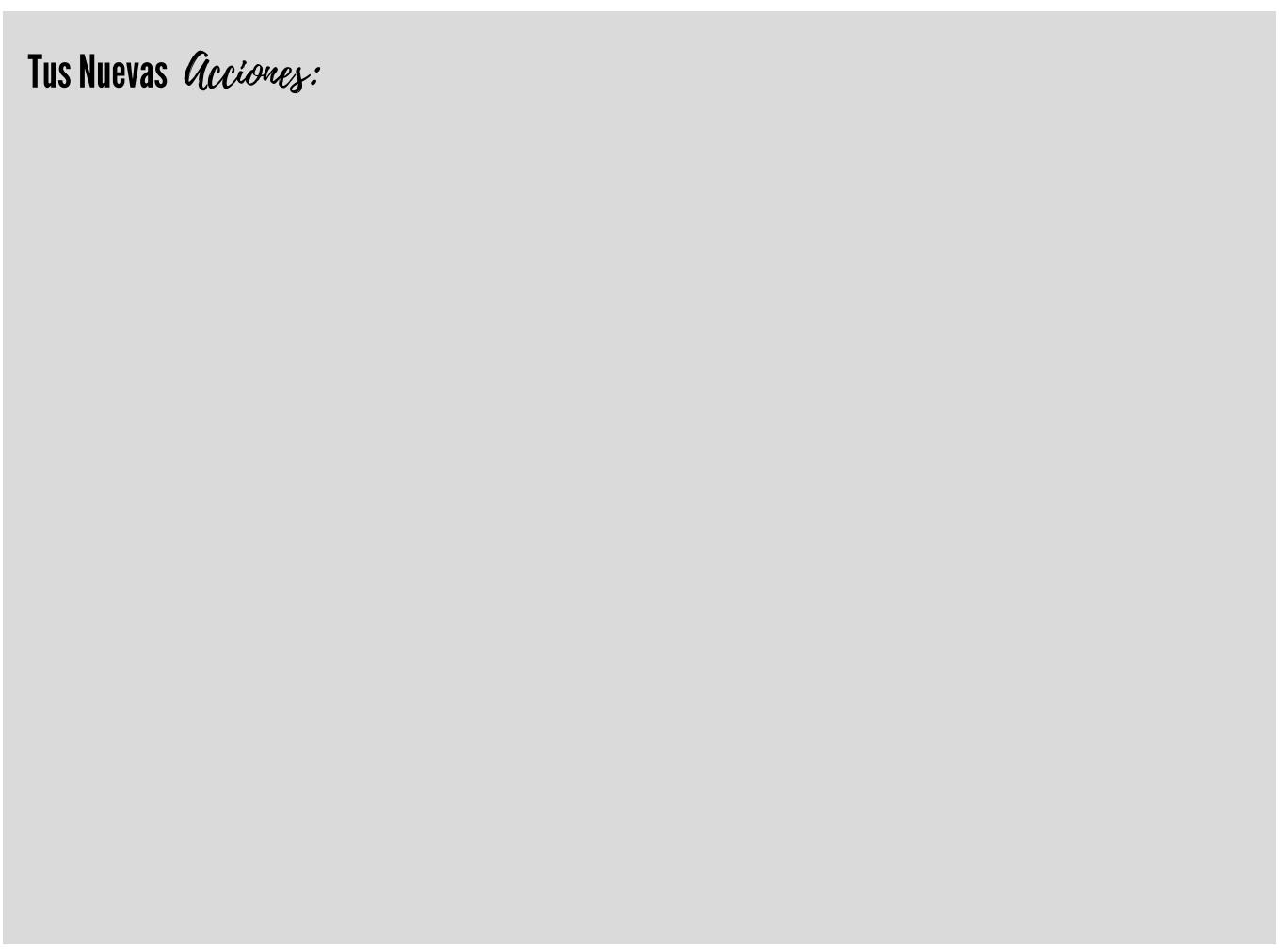
Jueves; Llamar a un amigo que hace tiempo que no veo para invitarle a un café

Viernes; Empezar a leer un libro o ver una película de una temática que normalmente no me gustaría

Sábado; Alterar el orden de las tareas de la casa

Domingo; Probar una comida o receta nueva.

Tus Nuevas *Acciones*:



## 2) Realiza Visualizaciones

Las visualizaciones son un ejercicio en el que suele emplearse la imaginación con un objetivo particular. Se trata de recrear situaciones deseadas en nuestra mente para transformar algún aspecto en concreto, ya sea de nuestra personalidad o de nuestra situación vital.

Para nuestro cerebro es tan real lo que imaginamos como lo que vemos. No distingue realidad de ficción.

Pon música suave y siéntate en el suelo en posición de loto para ayudar a inducir un estado de relajación. Imagina un sitio que hayas visitado y que te apetezca y disfrútalo. Cuando te sientas relajada empieza a llevar a tu mente hacia dónde quieras llegar, imagina tu estado ideal, imagina tu trabajo soñado, sus beneficios... Haz visualizaciones positivas y si te abrumen pensamientos o imágenes tóxicas frena el ejercicio y sigue al día siguiente.

Tus Mejor *Visualización*:



### 3) Haz algo que te de miedo

Me explico, todos tenemos algún hándicap en nuestra vida. Me acuerdo de una chica que tenía en consulta que su mayor deseo era ser youtuber (como la mayoría de juventud y no tan juventud de hoy en día), pero tenía un problema, y de los buenos. Le daba pánico ponerse delante de una cámara y pensar que otros la juzgarían. Por el contrario era muy buena comunicadora y el tema que tenía pensado para su nuevo canal era, a mi parecer, un bombazo. Tenía un miedo claro y solo lo superaría afrontándolo, de lo contrario jamás podría lograr su sueño, era imposible. Lo único que hacía hasta el momento es trazar su plan de acción y su estrategia profesional, bueno y formarse, formarse mucho, pero ¿para qué? Si no superaba su miedo y lograba de una vez por todas ponerse delante de una cámara, grabar y subir el vídeo jamás podría lograr el sueño por el cual se estaba preparando. Solamente se posponía todo.

Si quieres saber si lo logró, pues si, lo logró y hoy en día le va muy bien con su canal. Por lo que sé aún no vive de ello, pero no tardará, pues desde que quito el freno de mano va a una velocidad brutal.

Encuentra tu miedo, alguna cosa que pospongás con frecuencia y afróntalo. Tienes 3 días para lograrlo, propóngelo y lánzate.

Tu Miedo, Tu Solución:,

#### 4) Haz algo nuevo en tu Vida

Aquí no hablamos de algo que te de miedo, sino de eso que te gustaría hacer hace tiempo, pero van posponiendo, por ejemplo, apuntarte al gimnasio, realizar un viaje, empezar un curso, aprender a tejer... lo que sea. Ponte fecha de inicio y hazlo, aunque lo hagas a la fuerza al principio, a veces la motivación desvanece o no se tiene la suficiente, empezar en ocasiones es el mejor remedio para que aparezca. Si no haces nada, sola no vendrá, normalmente sucede lo contrario, que nunca llega.

Tu Reto,

Fecha de Inicio,



Para poder lograr expandir tu Zona de Confort es necesario que sigas el proceso de la guía y vayas realizando todos los ejercicios que he preparado para ti. Puedes tener tu propia libreta e irlos anotando o bien imprimir la guía y que te sirva de cuaderno. Ningún proceso de desarrollo personal es fácil, quién te diga lo contrario miente. ¿Qué edad tienes? Pues estos son los años que has empleado en ser quién eres hoy, con tus defectos y tus virtudes. Si ahora quieres vencer tus limitaciones necesitarás implicación y tiempo para reaprender. ¿Se puede lograr? ¡¡Claro que sí, Sin duda!!!

Antes de terminar me gustaría que valorarás en una escala del 0 al 10 tu nivel de preparación para empezar a salir de tu zona de confort. Al inicio hicimos el mismo ejercicio, repítelo y compara resultados.



Me gustaría mucho que me contarás como avanza tu proceso, con que dificultades de encuentras y que más cosas podrían servirte para ayudarte. Te invito a que contactes conmigo para resolver dudas o hacer nuevas propuestas, puedes hacerlo des de mi página web en [raquelpuig.es](http://raquelpuig.es) o bien a través de mis redes sociales @raquelpuigpsicologa

Recientemente hemos abierto un nuevo perfil en Instagram @intimasemociones con el objetivo de compartir más recursos e información referente a un nuevo proyecto que el equipo tiene en marcha. Se trata de la Escuela Virtual Íntimas Emociones. La podrás visitar en [www.raquelpuig.es/escuela-raquel-puig](http://www.raquelpuig.es/escuela-raquel-puig)

**ÍNTIMAS** Emociones  
SAL DE TU *Zona de Confort*

**SI NADA  
HACES, NADA  
*Cambia***



*INTIMAS*  
EMOCIONES



# ÍNTIMAS

Emociones

SAL DE TU *Zona de Confort*

[www.raquelpuig.es](http://www.raquelpuig.es)



ÍNTIMAS  
EMOCIONES

