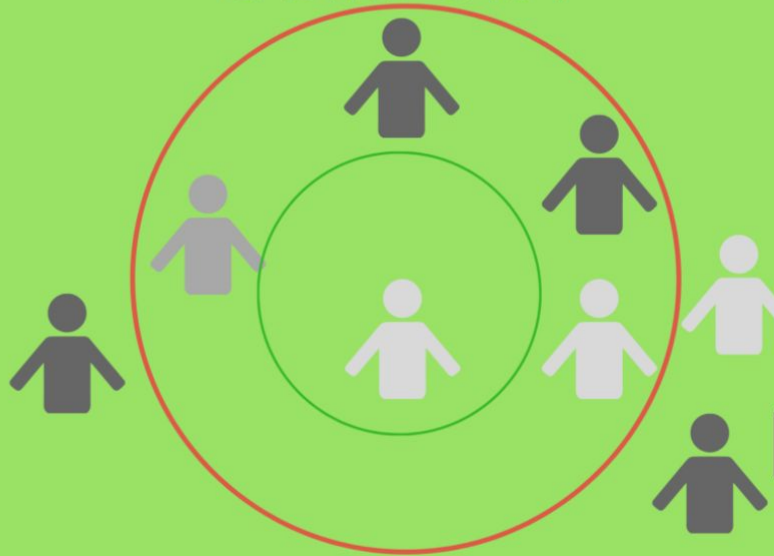


**PANICO  
DESAFIO  
CONFORT**



**Elegimos tareas que  
sean sueños u  
objetivos de los  
participantes.**

**y se las enuncia de a  
una.**

**Es el turno del primer  
objetivo**

**Identifico cual es mi  
espacio emocional  
interno.**

**Como me siento en  
relación a esta tarea?**

**Me es fácil, Confort  
Desafiante, Desafío  
No me animo para nada, Pánico**

# ¿Como me siento en relación a esta tarea?



Ejemplo  
Subir a una montaña

¿Donde me ubico en el círculo?  
Es mi zona de confort, zona de  
desafío o zona de pánico?



Nos ubicamos físicamente en los círculos dibujados en el piso o en el screen share virtual



¿Como me siento en relación a esta tarea?



Ejemplo  
Hablar en público

¿Donde me ubico en el círculo?  
Es mi zona de confort, zona de  
desafío o zona de pánico?



Nos ubicamos físicamente en los círculos dibujados en el piso o en el screen share virtual

**Pregunto a mi compañeros**  
**¿Te gustaría poder hacer esto**

**Si si,**

**¿Cómo podrías pasar a confort?**

.....

**¿Que sientes que te impide hacerlo?**

.....

**¿Cómo podría ayudarte a eso?**

.....,,,"



**Mis compañeros me preguntan  
cómo podría pasar a confort .**

**¿ Que necesitaría aprender, pedir o  
pensar distinto para pasar a confort?**

¿Como me siento en relación a esta tarea?



Ejemplo  
Hablarle a alguien que me interesa

¿Donde me ubico en el círculo?  
Es mi zona de confort, zona de  
desafío o zona de pánico?



Nos ubicamos físicamente en los círculos dibujados en el piso o en el screen share virtual

**Pregunto a mi compañeros**  
**¿Te gustaría poder hacer esto**

**Si si,**

**¿Cómo podrías pasar a confort?**

.....

**¿Que sientes que te impide hacerlo?**

.....

**¿Cómo podría ayudarte a eso?**

.....,,,"

**Mis compañeros me preguntan  
cómo podría pasar a confort .**

**¿ Que necesitaría aprender, pedir o  
pensar distinto para pasar a confort?**

.....

.....



**¿Después de conversar con mis  
compañeros puedo identificar más  
como estuve pensando en relación a  
esta tarea?**

.....

**¿Hay algo en mi manera de pensar  
quizás diferente ahora?**

.....

**¿Qué aprendí?**

de esta experiencia

**¿Como me sentí en  
este juego?**

de esta experiencia

**¿Para qué me podría  
servir  
lo que aprendí?**

de esta experiencia

# Comentarios



# Comentarios

# Comentarios

# Comentarios