



# Zona de confort y método ACCRR

SALIR DE LA ZONA DE SEGURIDAD Y ATREVERSE

## PASOS DEL MÉTODO ACCRR PARA SALIR DE LA ZONA DE CONFORT:



### La zona de confort

¿Es mala?

¡Para nada! La zona de confort es una zona segura donde todos y todas encontramos certidumbre.

Lo importante es que, cuando llegue el momento de hacerlo, salgamos de ella sin morir en el intento...

### 1 Adversidad



El momento de los hechos

- Describe el hecho al que te vas a enfrentar
- Trata de tener la mayor objetividad posible
- No califiques o etiquetes la situación

### 2 Creencias



¿Qué pienso de ese hecho?

- Enlistar creencias positivas
- Señalar con más atención las creencias negativas
- Encontrar ejemplos y experiencias previas similares

### 3 Consecuencias



¿Cómo me siento con eso que pienso?

- Identifica tus sentimientos y emociones sobre el hecho
- Identifica lo que sientes con lo que piensas

### 4 Rebatimiento



¿Qué sustenta lo que creo?

- Busca evidencia que soporte lo que crees del hecho
- Sobre cada evidencia, pregunta ¿por qué?
- Agota la reflexión anterior hasta que encuentres razones reales sobre lo que piensas

### 5 Revitalización



Lánzate al cambio

- Replantea cómo te sientes ahora después de haber agotado tus propias ideas
- Encuentra, a partir de la reflexión del paso 4, nuevas alternativas e impleméntelas