



¿Qué vamos a aprender?

Identificar qué es el miedo y las formas de vencerlo

Para empezar...

Ve con atención los siguientes videos:

Ve con mucha atención un ejemplo real de los beneficios que acarrea vencer el miedo con Rommel Pacheco.

Relaciona las columnas.

Es una emoción que te avisa ante un peligro.

Es una emoción que te enferma y te hace sufrir.

Los pasos para vencer tu miedo.

Estudiar el miedo consiste en poner atención al...

Pasar de lo emocional a lo racional de la situación que te produce miedo es..

Cambiar la respiración es una acción centrada en el...

Pensar en una situación de estabilidad emocional se refiere a...

Elaborar frases de confianza y automotivación se refiere a...

Exponerte varias veces a la situación que te provoca miedo y aceptarlo es mantener una relación con el miedo de manera...

El miedo descontrolado

Estudiarlo, transferirlo y cambiar

El miedo controlado

Transferir el miedo

Cuerpo

Cuerpo, enfoque y lenguaje

Cambiar el lenguaje

Familiarizarte con el miedo

Cambiar el enfoque

