



VÍDEO 2 - LA GESTIÓN DE LA CONFIANZA EN EL ESCENARIO

VAMOS PASO A PASO CON TU TRABAJO

A través de estos formularios podrás reflexionar y reunir toda la información que necesitas para preparar la presentación oral de tu trabajo académico. Recibirás las respuestas en tu correo electrónico.

CONSEJO 4: RESPIRA A CONCIENCIA

¿Después de haber hecho unas respiraciones a conciencia, cómo me siento? ¿Noto diferencias? ¿Me siento con mejor actitud para hablar?

CONSEJO 5: SÉ CONSCIENTE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y USA LAS AUTOINSTRUCCIONES PARA REBAJAR LA ANSIEDAD

Escribe primero los pensamientos negativos y luego transfórmalos en autoinstrucciones realistas y más positivas.

Por ejemplo:

- Seguro que me quedo en blanco durante la presentación -> PENSAMIENTO NEGATIVO
- Me haré un guión esquemático por si acaso en algún momento pierdo el hilo de la presentación y así podré mirar y retomar el discurso -> AUTOINSTRUCCIÓN

PENSAMIENTO NEGATIVO	AUTOINSTRUCCIÓN

¡Ahora ya puedes continuar con el resto de los vídeos! ¡Adelante!