

Guía de aprendizaje

La fuerza del autosabotaje

La sesión identifica nudos internos y áreas de experiencia, conecta el servicio con el público, reconoce miedos y convierte el autosabotaje en aprendizaje y acción

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué idea de «Identificar nudos internos» puedes explicar con tus propias palabras?
2. ¿Qué idea de «Reconocer áreas de experiencia» puedes explicar con tus propias palabras?
3. ¿Qué idea de «Definir público y servicio» puedes explicar con tus propias palabras?

Capítulos

- 00:00:00 · Identificar nudos internos
- 00:14:24 · Reconocer áreas de experiencia
- 00:28:48 · Definir público y servicio
- 00:43:12 · Escuchar la propia voz
- 00:57:36 · Nombrar miedos y límites
- 01:12:00 · Observar patrones de autosabotaje
- 01:26:24 · Convertir aprendizaje en acción
- 01:40:48 · Avanzar con confianza