

TEMARIO

Módulo I - Cómo usar este programa de acompañamiento

1. Nuestra recomendación

Módulo II - Repasar 8 días antes del vuelo

2. Nota importante sobre esta sección
3. ¿Qué es la ansiedad?
4. Los síntomas físicos más habituales
5. La fisiología de la ansiedad (▶ incluye video)
6. Resumen

Módulo III - Repasar 7 días antes del vuelo

7. Cómo hemos llegado hasta aquí (▶ incluye video)
8. El cortocircuito (▶ incluye video)
9. Las ideas irracionales (▶ incluye video)

Módulo IV - Repasar 6 días antes del vuelo

10. Cuestionario ATAVA (▶ incluye video)
11. Cómo aprendo a desarrollar pensamientos racionales
12. Plan de cuatro pasos

Módulo V - Repasar 5 días antes del vuelo

13. Porqué vuelan los aviones (▶ incluye video)

Módulo VI - Repasar 4 días antes del vuelo

14. Protocolos de seguridad (▶ incluye video)

Módulo VII - Repasar 3 días antes del vuelo

15. Las turbulencias (▶ incluye video)
16. Conclusiones

Módulo VIII - Repasar 2 días antes del vuelo

17. Secuencia de vuelo
18. Algunos ruidos que nos asustan
19. Conclusión

Módulo IX - Repasar 1 días antes del vuelo

20. Los días antes de un vuelo

Módulo X - Repasar el día del vuelo

21. Plan de 4 pasos (▶ incluye video)

Módulo XI - Repasar en el aeropuerto

22. Cómo afrontar este reto con éxito

Módulo XII - Repasar el día después del vuelo

23. Autoevaluar y compartir