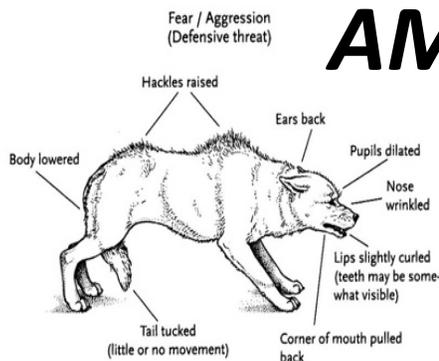


# AMENAZA vs. SEGURIDAD

## Cerebro

### Izquierdo-Derecho

Bases de las dos principales modalidades de competencia y equilibrio



**Izquierdo = estrecho / convergente / concentrado**

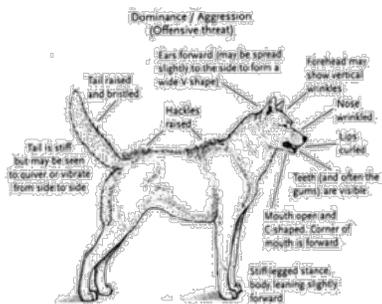
- Estrecho, concreto, reflexiona sobre un amigo o amiga o un examen
- Ansioso por hablar, ser escuchado, poner sus emociones en palabras
  - hablar + pensar, autodiscurso repetitivo, historias autorreafirmantes de injusticia
  - Sigue conversaciones, textos, resultados
  - Sobre-concentrado en acciones y palabras exactas
- Potente sentido del estado, cercanía vs lejanía, ej. justicia, corrección, estar bien
- incrementa la línea de base de la respiración, presión arterial, ritmo cardíaco



**AMENAZA s. SEGURIDAD**

### Izquierdo:

- Estrecho, concreto, ego positivo
- Estado "bien arriba", "me va muy bien".
- Acciones: pasar el rato, comer, reunirse, estar juntos
- "base estable", parámetros de apego seguro - estrecha cercanía física/emocional,



## FUNCIÓN DE LOS HEMISFERIOS

**Derecho = expansivo/ divergente/ analiza el entorno**

- Detección de peligros generales, bases del MIEDO, la LUCHA y la HUIDA
- Inseguridad interpersonal, novio/novia, amigo, grupo de amigos, persona especial, familia. Dominado por las emociones MIEDO-huida (ansiedad, terror)
- Exceso de comportamientos de revisión /rev. teléfono, ¿Estamos bien?
  - MIEDO-lucha, enojo, furia, amargura, indignación.
    - Peligros de cinco alarmas, hipervigilancia
    - Temor, detectar que algo anda mal
    - Sentirse aislado, solo, expuesto, desesperado
- Las indicaciones de seguridad no están funcionando, brota una indagación intensa, búsqueda de la seguridad.
  - Temor divergente y global.
- Análisis general, temor, hay algo que se va a poner difícil.
  - ve peligro en todas partes, 5/10 a 10/10
- se calma de a ratos, está bien por un tiempo y luego se pone ansioso de vuelta

### Derecho:

- Seguridad/bienestar emocional.
- Flexible, distendido: relajado, puede estar apacible o emocionado.
- Vinculado y conectado de manera segura dentro de una relación importante, "en"/dentro de una relación, "mi" novio/novia, amigo(s), personas allegadas.
  - Resguardo, cueva, hogar, tribu.
    - Baja ansiedad, 0-3/10
- Línea de base de la respiración, presión arterial, ritmo cardíaco y variabilidad del ritmo cardíaco mejores.