

LA LUCHA Y LA HUIDA

En la naturaleza, la lucha y la huida son dos respuestas instintivas que los animales tienen ante una situación de peligro. En el caso de los seres humanos, estas respuestas también están presentes, aunque pueden manifestarse de diferentes maneras.

La lucha implica enfrentarse al peligro de forma directa, buscando superarlo o eliminarlo. Por otro lado, la huida implica alejarse del peligro o evitarlo, buscando protegerse a uno mismo.

Ambas respuestas tienen sus propias ventajas y desventajas. La lucha puede resultar en la superación del peligro, pero también puede resultar en lesiones o daños. Por otro lado, la huida puede garantizar la seguridad, pero también puede significar rendirse ante el peligro.

En la sociedad actual, la lucha y la huida se manifiestan de diferentes formas. Por ejemplo, en situaciones de estrés en el trabajo, algunas personas pueden optar por enfrentar los desafíos de forma directa, mientras que otras prefieren evitar el conflicto y buscar soluciones alternativas.

Además, la respuesta de lucha/huida puede variar dependiendo de la percepción individual del peligro. Lo que para una persona puede ser una amenaza real, para otra puede ser simplemente una preocupación sin fundamento. Esta variabilidad se debe a una serie de factores, incluyendo las experiencias pasadas, la genética, el entorno social y cultural, y el estado emocional en el momento en que se enfrenta la situación de peligro. Por ejemplo, alguien que ha experimentado un trauma previo puede ser más propenso a percibir una situación como peligrosa, incluso si no hay evidencia objetiva de riesgo. Por otro lado, una persona que ha sido expuesta a entornos seguros y de apoyo puede ser menos propensa a interpretar ciertos estímulos como amenazantes. Asimismo, las diferencias individuales en la capacidad de regular las emociones y manejar el estrés pueden influir en la forma en que se elige responder ante el peligro. En resumen, la respuesta de lucha/huida es altamente subjetiva y está influenciada por una variedad de factores que interactúan de manera compleja en la mente humana.

Kutunun içinde bulunan **kelimeleri, kendi tanımları** ile eşleştiriniz.

- a. apoyo** 1. " _____ " se refiere al proceso mental de interpretar y comprender la información sensorial recibida a través de los sentidos.
- b. conflicto** 2. " _____ " es la acción de mostrar o expresar algo de manera evidente o clara, ya sea física, emocional o verbalmente.
- c. desventaja** 3. " _____ " es una situación en la que dos o más partes tienen intereses, objetivos o valores opuestos, lo que puede generar tensión o confrontación entre ellas.
- d. estado emocional** 4. " _____ " es la respuesta o resolución a un problema, conflicto o situación difícil, que generalmente resulta en una mejora o alivio de la situación problemática.
- e. manifestarse** 5. " _____ " se refiere al acto de brindar ayuda, asistencia o respaldo a alguien o algo en una situación difícil, problemática o desafiante.
- f. naturaleza** 6. " _____ " es una circunstancia, condición o factor que pone a una persona o cosa en una posición de desventaja o desventaja con respecto a otros.
- g. percepción** 7. " _____ " se refiere al conjunto de características y propiedades que definen y distinguen a algo, ya sea un objeto, una persona o un fenómeno natural.
- h. preocupación** 8. " _____ " es el estado o condición subjetiva en la que una persona se encuentra en términos de sus sentimientos, emociones y bienestar psicológico en un momento dado.
- i. regulación** 9. " _____ " es el proceso de establecer, mantener o controlar normas, reglas o leyes para guiar o controlar el comportamiento, la actividad o el funcionamiento de algo.
- j. solución** 10. " _____ " es el sentimiento de ansiedad, inquietud o interés por algo, generalmente relacionado con una situación problemática o una amenaza percibida.

İspanyolca	İngilizce	Türkçe
alejarse	move away	uzaklaşmak
amenaza	threat	tehdit
apoyo	support	destek
compleja	complex	karmaşık
conflicto	conflict	çatışma
cultural	cultural	kültürel
desafío	challenge	zorluklar
desventaja	disadvantage	dezavantaj
eliminar	eliminate	ortadan kaldırmak
enfrentar	face	yüzleşmek
entorno social	social environment	sosyal çevre
entornos seguros	safe environments	güvenli ortamlar
estado emocional	emotional state	duygusal durum
estímulo	stimuli	uyarıcı
estrés	stress	stres
evitar	avoid	kaçınmak
experiencias pasadas	past experiences	geçmiş deneyimler
fundamento	basis	temel
garantizar	ensure	garanti altına almak
genética	genetics	genetik
huida	flight	kaçış
influenciado	influenced	etkilenen
instintivo	instinctive	içgüdüsel
interpretar	interpret	yorumlamak
lucha	fight	kavga
manejar	manage	yönetmek
manifestarse	manifest	belirmek
mente humana	human mind	insan zihni
naturaleza	nature	doğa
peligro	danger	tehlike
percepción	perception	algı
preocupación	concern	endişe
protegerse	protect oneself	korunmak

regulación	regulation	düzenleme
rendirse	surrender	teslim olmak
riesgo	risk	risk
seres humanos	human being	insanoğlu
sociedad	society	toplum
solución	solution	çözüm
subjetivo	subjective	öznel
superar	overcome	üstesinden gelmek
trauma previo	past trauma	önceki travma
ventaja	advantage	avantaj

Cevaplar

1. percepción
2. manifestarse
3. conflicto
4. solución
5. apoyo
6. desventaja
7. naturaleza
8. estado emocional
9. regulación
10. preocupación