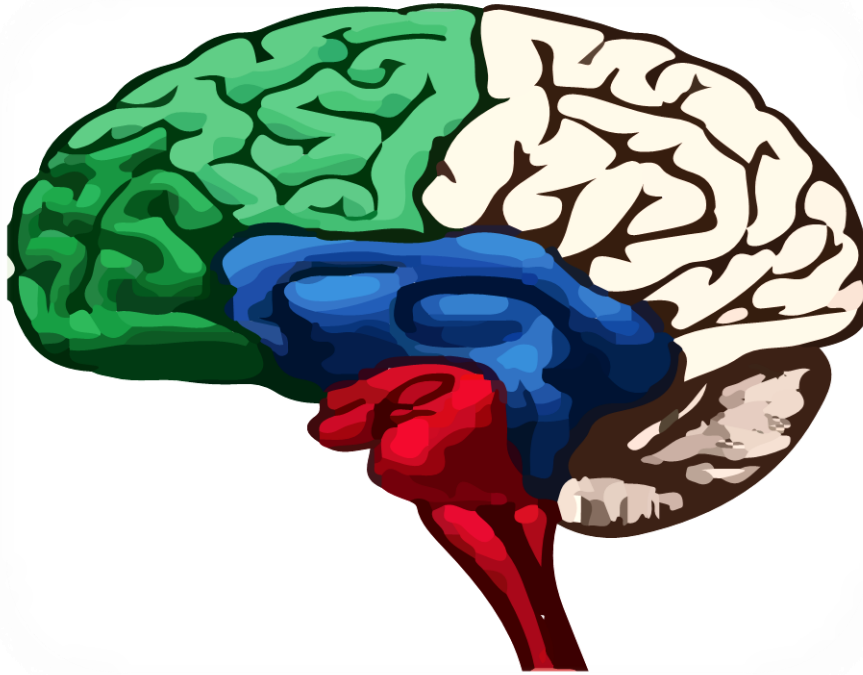


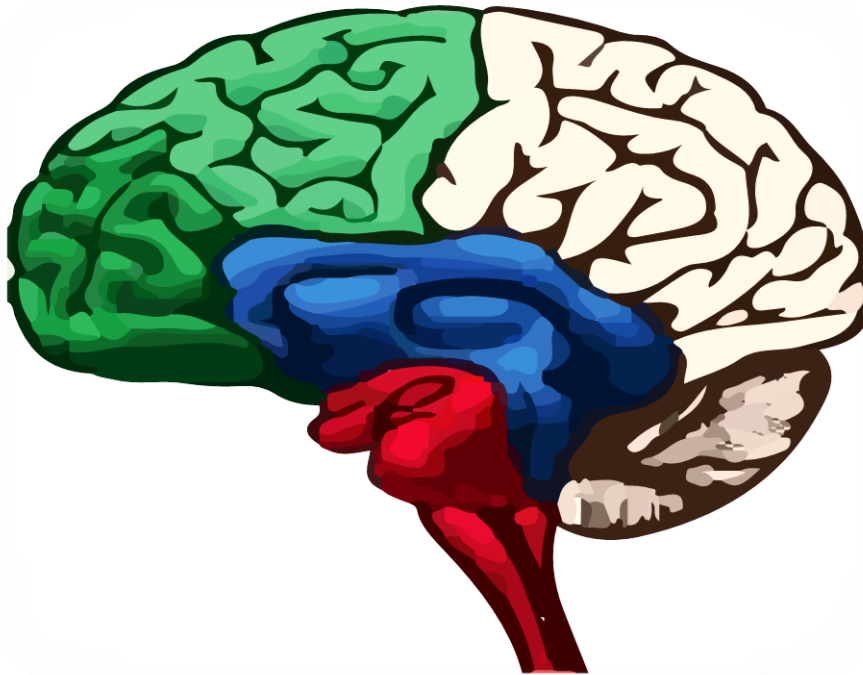
Estado de Supervivencia



Estado de Supervivencia I Tallo Cerebral

- En este estado me pregunto: ¿Me siento seguro?
- La necesidad fundamental es la seguridad.
- Un activador para inducir este estado puede ser una amenaza, real o percibida.
- Las respuestas esperadas pueden ser pelear, huir o rendirse.
- Recursos y habilidades que puedo usar cuando estoy en este estado:
 - N: **Notar** (Tu cara, brazos, etc. están así __)
 - A: **Asertividad**: (Adulto)
 - R: **Rutinas** en imágenes
 - C: **Compostura** (S.T.A.R.)
 - L: **Lugar** seguro

Estado Emocional

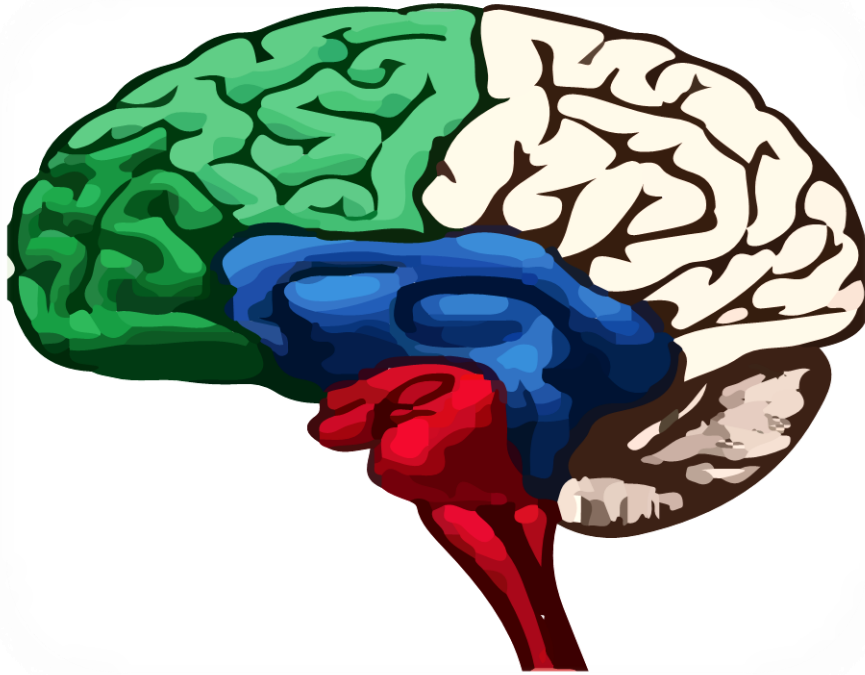


Estado Emocional I Sistema Límbico

- En este estado, me pregunto: ¿me siento amado?
- La necesidad fundamental es la conexión –el vínculo.
- Un activador para inducir este estado puede ser que las situaciones no vayan a nuestro gusto.
- Las respuestas esperadas en este estado pueden ser agresiones verbales y sociales, y culpa ajena y propia.
- Recursos y habilidades que puedo usar cuando estoy en este estado:
 - E: **E**mpatía (pareces ...)
 - R: **R**ituales
 - A: **A**nimar
 - T: **T**rabajos
 - O: **O**pciones
 - L: **L**a Familia Advenio

Lóbulos Pre-Frontales

Estado Ejecutivo



Estado Ejecutivo I Lóbulos Pre-Frontales

- En este estado, me pregunto: ¿qué puedo aprender de esto?
- La necesidad fundamental es la resolución de problemas en contextos sociales
- Una activador para inducir este estado puede ser un desacuerdo
- Las respuestas esperadas en este estado pueden ser: quejas, solución de problemas, empatía y cumplimiento de metas.
- Recursos y habilidades que puedo usar cuando estoy en este estado:
 - S: **S**oluciones (reuniones de clase, máquina del tiempo, etc.)
 - I: **I**ntención positiva (tu querías...)
 - A: **A**sertividad (niño)
 - C: **C**onsecuencias
 - H: **H**abilidades ejecutivas (préstamo de lóbulos pre-frontales)