



# LUCHAR

FIGHT



# HUIR

FLIGHT



# CONGELAMIENTO

FREEZE



# ADULACIÓN

FAWN

**FORMAS  
NORMALIZADAS  
DE  
CONGELAMIENTO**



- **ESCRIBÍS ALGO, LO BORRÁS, LO VOLVÉS A ESCRIBIR... Y NO LO MANDÁS NUNCA**
- **ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN, NECESITÁS HABLARLO CON 3 PERSONAS MÁS**
- **TENÉS QUE MANDAR UN MAIL Y DE REPENTE TE PONÉS A LIMPIAR, ORDENAR O HACER OTRA COSA**
- **QUERÉS DECIR ALGO EN UNA CONVERSACIÓN... Y TE CALLÁS**
- **DECÍS “ES UNA BOLUDEZ” CUANDO EN REALIDAD NO LO ES, DECÍS ‘NO PASA NADA’ CUANDO EN REALIDAD SI PASA**
- **DECÍS QUE SÍ CUANDO EN REALIDAD QUERÍAS DECIR QUE NO**
- **ESTÁS MÁS ATENTA A CÓMO SE SIENTE EL OTRO QUE A CÓMO TE SENTÍS VOS**

# CONGELAMIENTO

**EL CUERPO SE TENSA CONTRA EL  
DESEO DE MOVERSE Y EXPRESARSE.**

*¿TE PASÓ ALGUNA VEZ DE ESTAR EN UNA MESA,  
QUERER DECIR LO QUE PENSAS Y NO ENCONTRAR  
PALABRAS PARA EXPRESARTE?*



CREENCIAS Y DISTORSIONES  
COGNITIVAS/CREENCIAS TALES COMO POR  
EJEMPLO:

NO ES IMPORTANTE LO QUE TENGO PARA DECIR

SEGURO ALGUIEN VA A PENSAR QUE SOY UNA BOLUDA

NO LA TENGO TAN CLARA

NO LES VA A CAER BIEN LO QUE DIGO

EL MIEDO SE PRESENTA PORQUE HAY UNA AMENAZA IMPLICITA



# ANTÍDOTO

HACER PEQUEÑOS MOVIMIENTOS  
'CONTRINTUITIVOS'

**SOSTENER 5% MÁS DE INCOMODIDAD**



- HACER ESE POST AUNQUE NO ESTÉ PERFECTO.
- MANDAR EL MENSAJE AUNQUE NO SEPAS COMO REACCIONARÁ EL OTRO.
- DECIR ESO QUE NORMALMENTE CALLARÍAS.
- TOMAR UNA DECISIÓN SIN CONSULTARLO CON TODO EL MUNDO

**TU SISTEMA  
NECESITA ENTERARSE  
QUE YA NO ESTÁ MAS  
EN PELIGRO.**

**LOS PATRONES  
CAMBIAN POR  
REPETICIÓN Y  
HÁBITO.**

# CUANDO SOMOS NIÑAS APRENDEMOS UN IDIOMA RAPIDÍSIMO

DE ADULTOS ESE APRENDIZAJE ES MUCHO MÁS COSTOSO

