

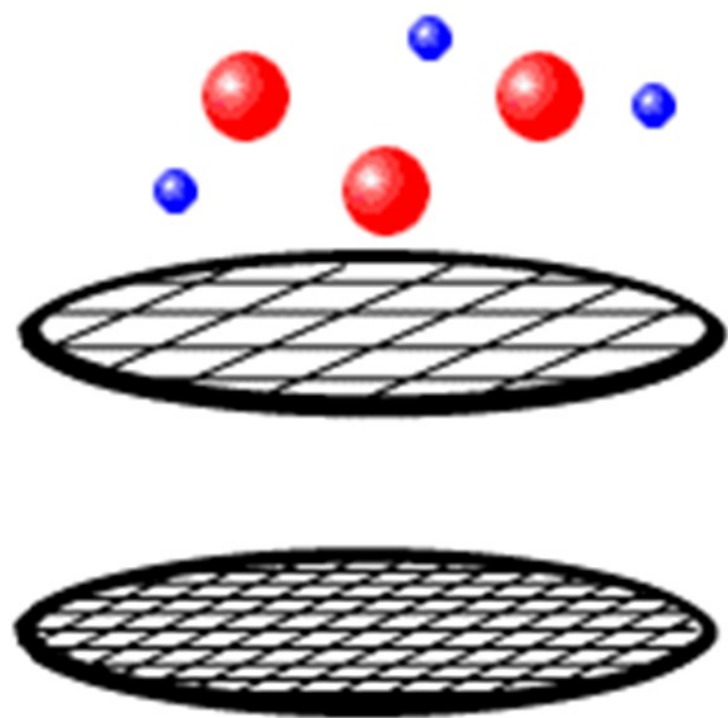
Iceberg Diagram For Scuba Diving



option **01**

- Download this awesome diagram. Bring your presentation to life. Capture your audience's attentions. All images are 100% editable in Power Point.
- Capture your audience's attentions. All images are 100% editable in Power Point.







FÍSICO

EMOCIONAL

RACIONAL

ANSIEDAD (*lat. anxietas*)

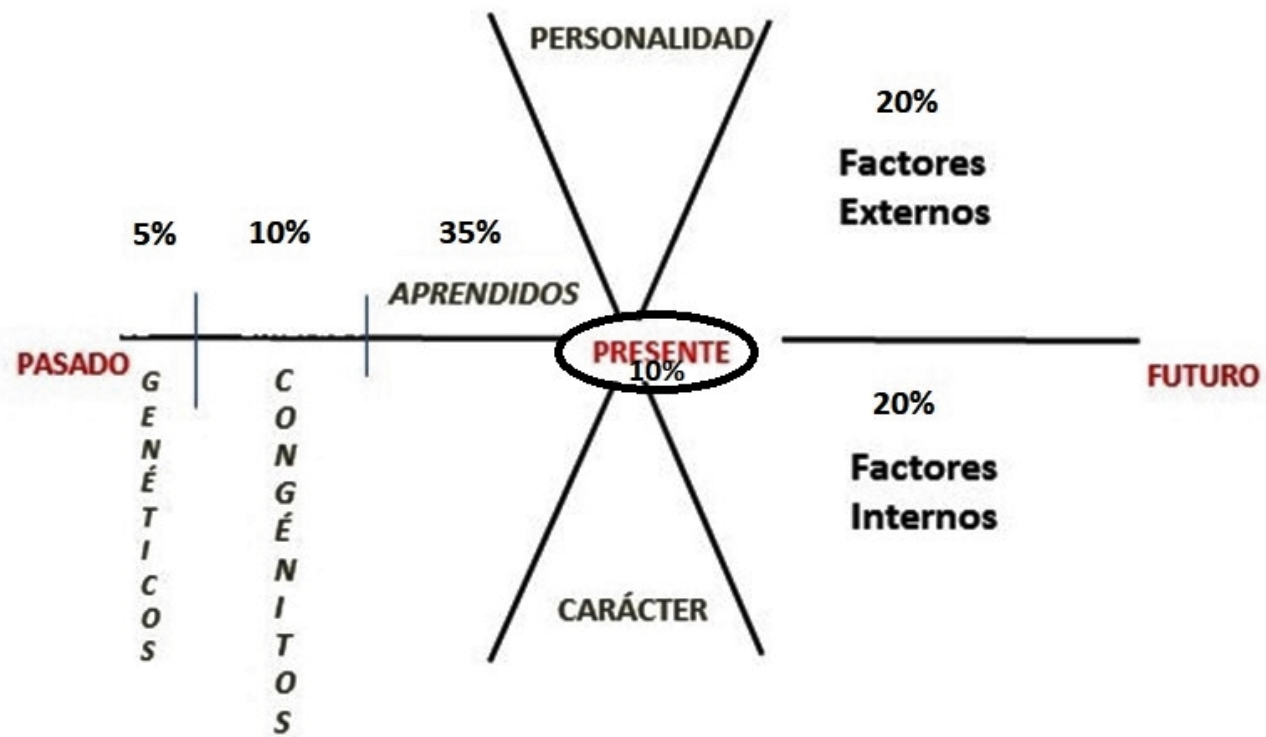
Reacción ante la percepción anticipada, de amenaza o peligro.

Mecanismos de adaptación física, emocional, cognitiva y social.

RESPUESTA

FÍSICA	EMOCIONAL	COGNITIVA	SOCIAL
Tensión muscular Agitación Sensación de ahogo Opresión del pecho Dificultad respiratoria Resequedad de boca Dolor abdominal Eyaculación precoz <i>(Respuesta con neurotransmisores de activación del Sistema Nervioso Simpático)</i>	Miedo, terror, pánico Aprensión Depresión Desasosiego, desolación Frigidez Desproporción emocional <i>(Se reviven experiencias traumáticas que responden con respuestas propias de la etapa de desarrollo psicosexual, en la que ocurrieron)</i>	Sobre-excitación Pensamiento catastrófico Pensamiento irracional Obsesión Impotencia Tartamudeo <i>(Anticipación de riesgo, percibido subjetivamente)</i>	Parálisis Huida (evasión) Aislamiento Hiperactividad Respuesta impulsiva Insensatez <i>(Reacciones agitadas que responden a impulsos irracionales)</i>

Multi-causalidad



NEGATIVO ← **DECISIÓN** → **POSITIVO**

<i>Práctica</i>	<i>Actitud</i>	<i>Postura</i>	PROBLEMA	<i>Postura</i>	<i>Actitud</i>	<i>Práctica</i>
Odio	Resenti- miento	Rechazo	<i>DOLOR</i>	Aceptación	Sanación	Perdón
Ira	Furia	Enojo	<i>ABUSO</i>	Coraje	Valor	Fortaleza
Cobardía	Derrota	Miedo	<i>AMENAZA</i>	Protección	Prevención	Prudencia
Depresión	Melancolía	Tristeza	<i>PÉRDIDA</i>	Duelo	Sosiego	Serenidad
Soberbia	Envidia	Celos	<i>IMPERFECCIÓN</i>	Humildad	Superación	Justicia
Malicia	Mentira	Culpa	<i>ERROR</i>	Arrepen- timiento	Reparación	Rectitud
Desesperanza	Desolación	Ansiedad	<i>INSEGURIDAD</i>	Resguardo	Esperanza	Fé
Disolución	Negación	Represión	<i>CONFLICTO</i>	Expresión	Negociación	Resolución
Avaricia	Codicia lujuria,gula	Egoísmo	<i>OQUEDAD</i>	Apertura	Agradecimiento	Generosidad

Development of Consciousness

	1	2	3	4
EYES	See	Observe	Discern	Choose to respond with GOODNESS
MOUTH	Talk	Keep silent	Speak the truth	Respond with KINDNESS
EARS	Hear	Listen	Interpret	EMPATHY
MIND	Think	Know	Understand	WISDOM
HEART	Fall in love	Hurt	Forgive	LOVE
RIGHT FOOT	Confront	Courage (take the step)	Tenacity	ACCOMPANIMENT
LEFT FOOT	Confront	Prudence	Patience	ACCOMPANIMENT
RIGHT ARM	Give	Justice	Generosity	SERVICE
LEFT ARM	Receive	Compassion	Gratitude	SERVICE