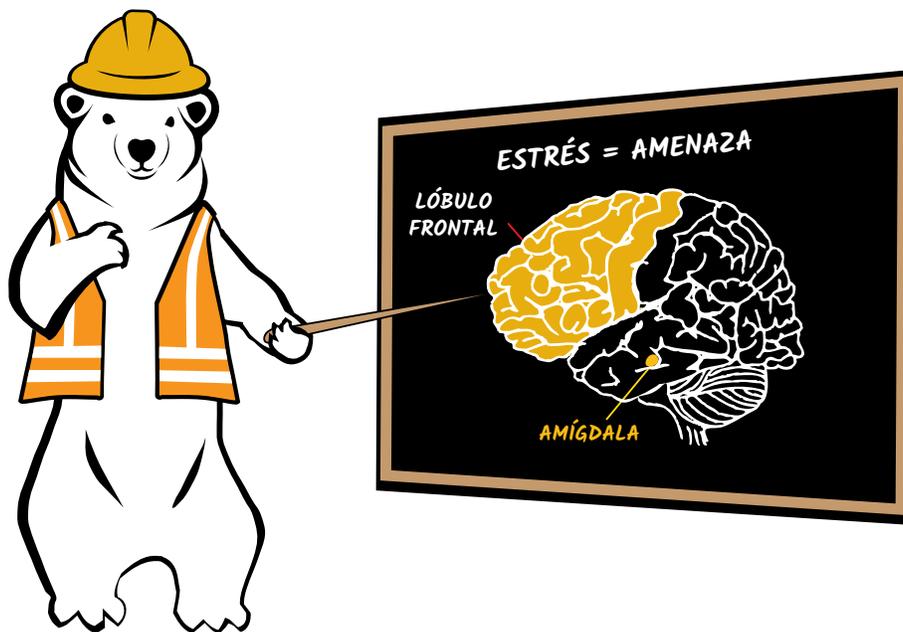




El Cerebro Amenazado

Reacciones Primitivas vs. Respuestas Evolucionadas



Circunstancias Normales

La parte evolucionada de nuestro cerebro -nuestros lóbulos frontales- funciona bien en situaciones normales: organización, autorreflexión, moralidad, toma de decisiones.

En Peligro

Cuando percibimos una amenaza -física o psicológica-, las partes primitivas de nuestro cerebro reaccionan rápidamente para mantenernos a salvo. Nos sube el ritmo cardíaco y la tensión arterial. Podemos distraernos con facilidad y sentirnos ansiosos, agitados o confundidos. Nuestra parte evolucionada del cerebro puede verse temporalmente comprometida. Esto no es señal de que no estés funcionando bien. Es señal de que tu cerebro le da prioridad a tu seguridad por encima de otras tareas cognitivas.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental