

# Entendiendo tu cerebro y el miedo

## Paso 1- La Amenaza

¿Qué percibes como una amenaza/miedo en este momento?

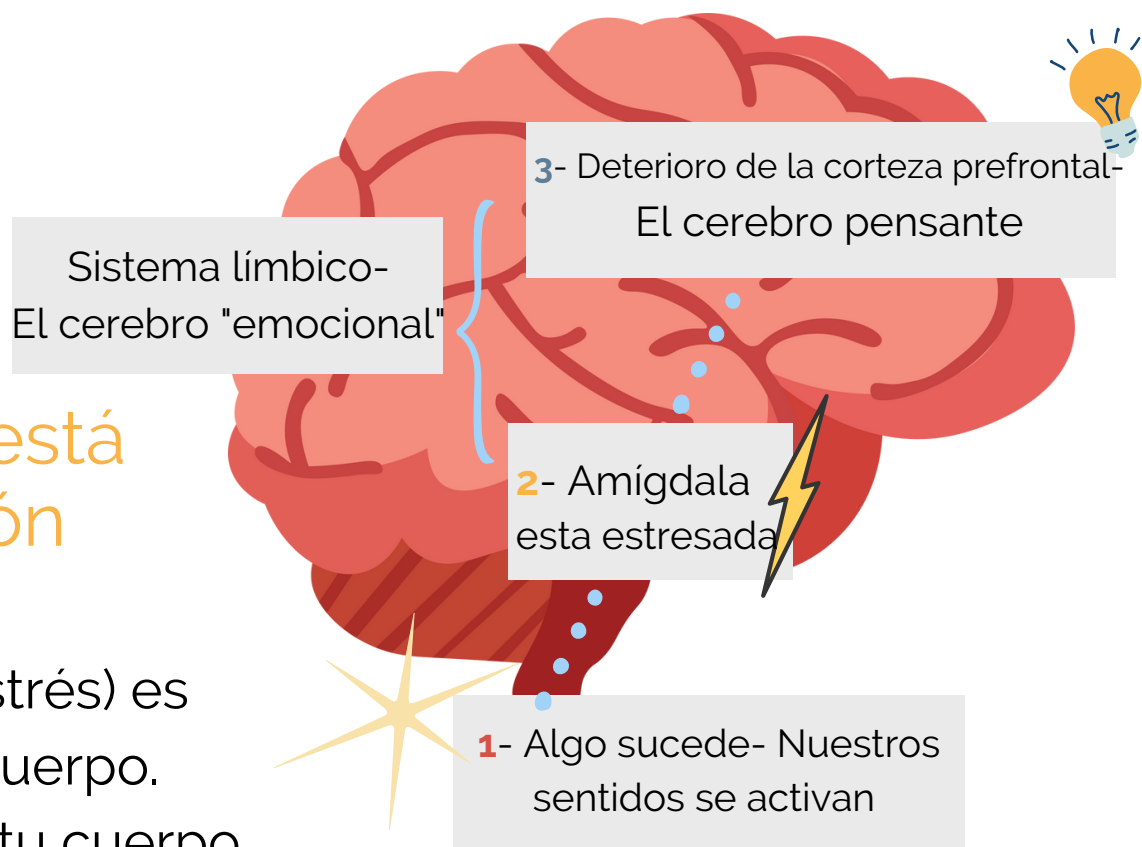
## Paso 2- La amígdala está estresada -> Liberación de hormonas

- Cortisol (hormona del estrés) es enviado a través de su cuerpo.  
¿Cómo has sentido que tu cuerpo reacciona al estrés?

## Paso 3- La corteza prefrontal (toma decisiones) no funciona.

- ¿Cuál es tu respuesta?
- ¿Cómo se ven afectadas sus decisiones?

InheritanceOfHope.org



## Respuestas al miedo

**LUCHAR** - agresivo, enojado, sarcástico

**VOLAR** - huir, evitar

**CONGELARZE** - apagar

**ADULAR:** evitar y difundir a través de complacer a las personas (¿humor/negación/preocupación por los demás cuando necesita atención?)

