

Entendiendo tu cerebro y el miedo

Paso 1- La Amenaza

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

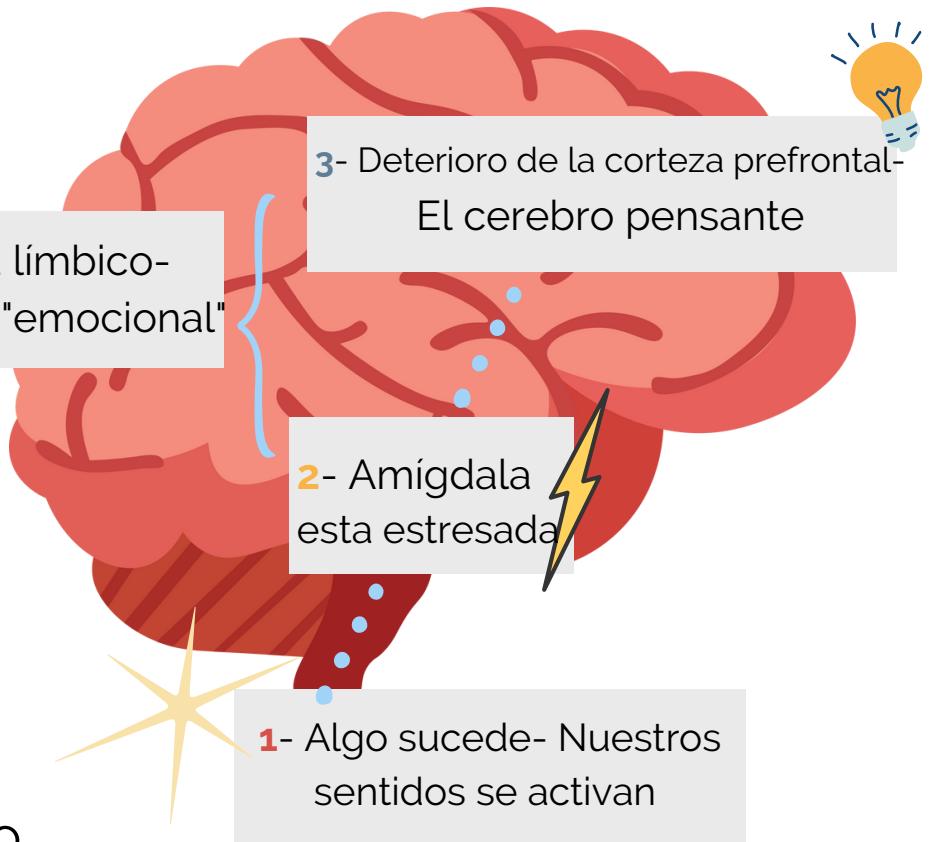
Paso 2- La amígdala está estresada -> Liberación de hormonas

- 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?



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?)

