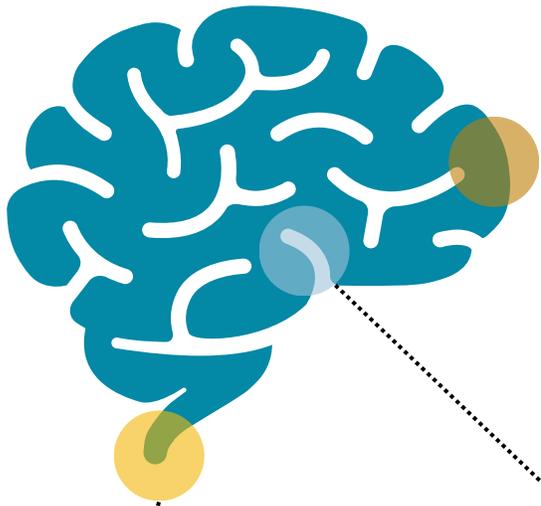


El Cerebro en la Mano

Comprender la respuesta al estrés

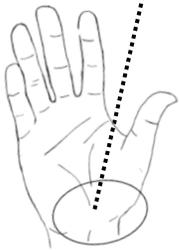


Uñas **CORTEZA PREFRONTAL**



Nuestro “**cerebro pensante**”, hogar de nuestro ser más racional y tranquilo, responsable de regulación corporal y emocional, controls body and emotion regulation, toma de decisiones reflexiva, pensamiento crítico, empatía, autoconciencia y aprender de los errores.

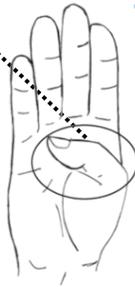
¡No está completamente desarrollado hasta los 25 años!



Muñeca **TRONCO CEREBRAL**



Nuestro cerebro primitivo vive aquí, responsable de funciones autónomas como latido del corazón, respiración y deglución y también, **la respuesta de congelación/lucha/huida**.



Pulgar **SISTEMA LÍMBICO**

El centro de control del cerebro, donde procesamos emociones y almacenan las memorias. Nuestra amígdala vive aquí y siempre está buscando por seguridad física y emocional.

Se le conoce como “**el perro guardián del cerebro**”.



Los dedos levantados **NOS DESTAPAMOS**

Cuando personas de todas las edades experimentan estrés, “nos destapamos”, lo que significa que la corteza prefrontal—y sus funciones de pensamiento crítico—se desconectan. Esto activa las respuestas de congelación, lucha o huida.



NO ES el momento para resolver problemas

Cuando nos destapamos, necesitamos **tiempo para autorregularnos**, para que nuestro cerebro vuelva a funcionar con normalidad y podamos pensar con claridad otra vez.

