



### Empezar:

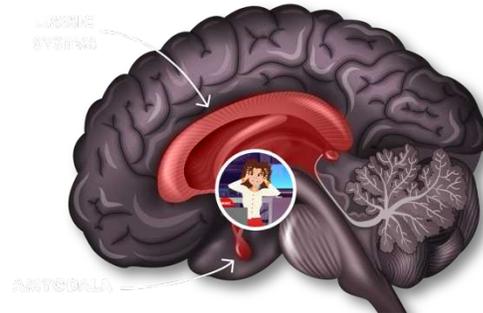
Amy (para **Amygdala**) es como el panel de control emocional para el cerebro de Ze.

- ¿Cuáles son algunas de las cosas a las que Amy podría reaccionar en la vida de Ze?

### Reflexión/Aplicación: Entendiendo a Amy y la Respuesta al Estrés

1. La amígdala está en el \_\_\_\_\_.

- Lóbulo frontal
- Sistema límbico
- Corteza prefrontal
- Tronco del encéfalo
- Hipotálamo
- Todo lo anterior

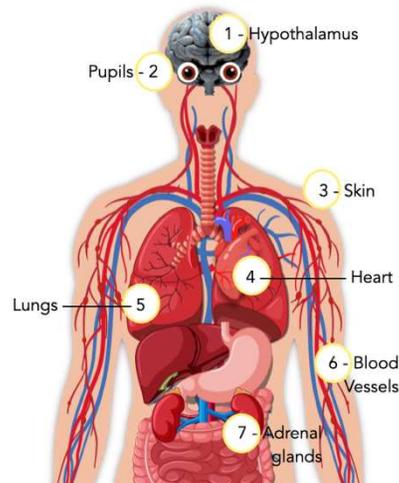


2. ¿Puedes relacionarte con sentirte estresado al dar una presentación? ¿Cuáles son algunos de los indicadores físicos de estrés?

3. ¿Qué sucede durante la respuesta al estrés?

*Haga coincidir las letras con los números:*

- Desencadena las glándulas suprarrenales
- Libera adrenalina y cortisol
- Late más rápido
- Respira con más fuerza
- Se ensancha para el flujo sanguíneo
- Dilata
- Suda



### Pregunta de autorreflexión:

- ¿Cómo podría ser útil comprender la respuesta al estrés?



## S-C Ciencia del Cerebro, Pt. 3: Conoce tu amígdala

Folleto 1.4.3, continuación.

Revisión y actividad de la aplicación: ¿Adivina quién?



### EXE @ La Corteza Prefrontal CENTRO DE CONTROL RACIONAL

#### Supervisa:

- Planificación y organización
- Establecimiento y consecución de objetivos
- Toma de decisiones con propósito
- Gestión del tiempo
- Automotivación
- Emociones refrescantes
- Amabilidad y compasión

### AMY @ La Amígdala CENTRO DE IMPULSO EMOCIONAL

#### Disparadores:

- Emociones fuertes (ira, estrés, miedo, celos)
- Toma de decisiones impulsiva
- Respuesta de pánico y estrés
- Arrebatos de ira/frustración
- Decisiones arriesgadas
- Comportamiento lamentable



¿Quién lo haría más probablemente ... (EXE o AMY)?

- ¿Distraerte en clase?
- ¿Chisme?
- ¿Mantener una agenda/horario?
- ¿Perdonar a alguien?
- ¿Recibe una multa por exceso de velocidad?
- ¿Decirle algo reflexivo a alguien?
- ¿Te metes en problemas?
- ¿Te ayuda a calmarte?
- ¿Inspirarte a hacer tu mejor trabajo?
- ¿Te olvidas de estudiar?
- ¿Jugar horas de videojuegos?
- ¿Golpear a alguien/algo?
- ¿Estudiar para una prueba?
- ¿Te convence de una decisión arriesgada?
- ¿Enviar un mensaje de texto con algo malo?
- ¿Ser un amigo bueno y confiable?

Pregunta de autorreflexión:

- Dados los ejemplos de "¿Adivina quién?", ¿qué crees que puede suceder cuando tu "yo emocional" toma la mayoría de las decisiones? ¿Puedes pensar en un ejemplo de tu propia vida?
- ¿Qué sucede cuando tu "yo racional" está a cargo? ¿Se te ocurre un ejemplo?
- Cuando tu "yo emocional" se siente fuera de control, ¿qué te ayuda a volver a una perspectiva más racional?