



Empezar:

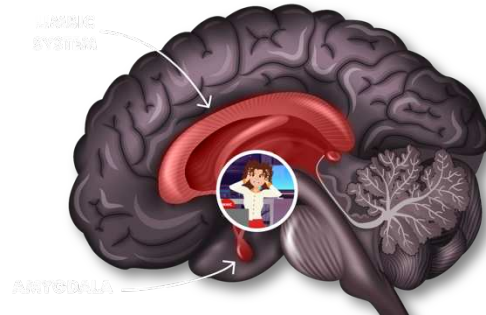
Amy (para **Amygdala**) es como el panel de control emocional para el cerebro de Ze.

- ¿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

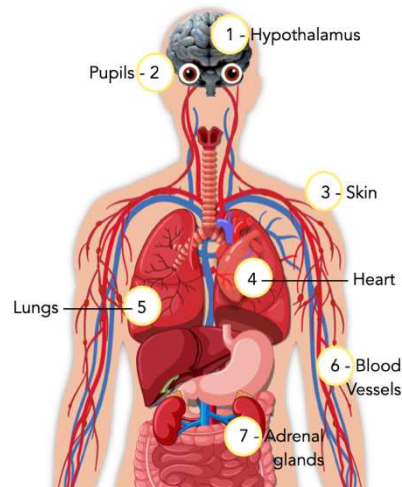


2. ¿Puedes relacionarte con sentirte estresado al dar una presentación? ¿Cuáles son algunos de los indicadores físicos de estrés?

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?