

03. La reacción de emergencia

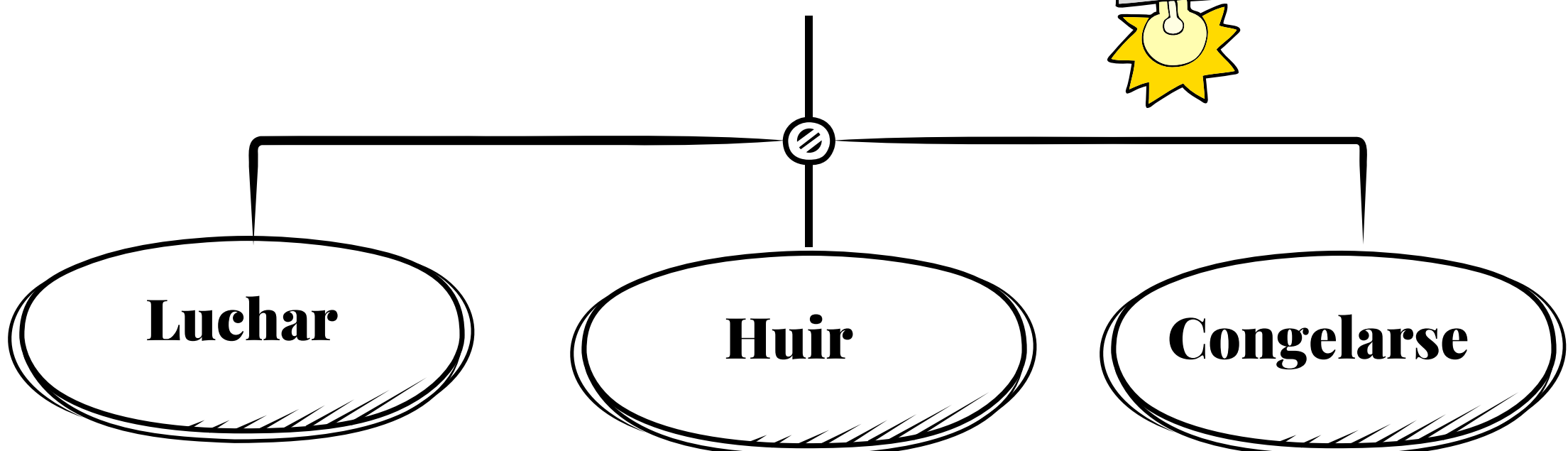
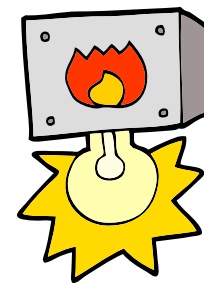
3.1 Las tres respuestas de supervivencia



© Amígdala

Cuando nuestra amígdala decide que la situación es (o podría ser) peligrosa, **REACCIONA**

Miedo, Alarma



3.2 Tres claves para entender el funcionamiento de trauma

1

La amígdala reacciona y **desconecta a la corteza**. **Actúas y luego te das cuenta** de lo que has hecho. Después la corteza se inventa una historia que encaje con lo ocurrido y con quien crees ser.

2

Profundizar en nuestros traumas no implica trabajar con la situación traumática. Es posible pero no necesario. Se trata de **diferenciar cuándo estoy reaccionando ahora a peligros que no están realmente presentes, sino que son del pasado**.

3

Si el hipocampo no vuelve a la calma en relación a una memoria, **no consigue archivarla del todo, es decir, dejarla en el pasado**. La memoria sigue esperando a ser revisada con calma.