

AISLAMIENTO Y SALUD MENTAL



¿Sabías que el cerebro humano está diseñado para interactuar con otras personas y se afecta cuando la socialización se reduce?

1

La infancia y la adolescencia son etapas en que el aislamiento tendrá efectos a largo plazo. A esa edad el aislamiento impacta más fuerte, ya que los circuitos neuronales están construyéndose.

2

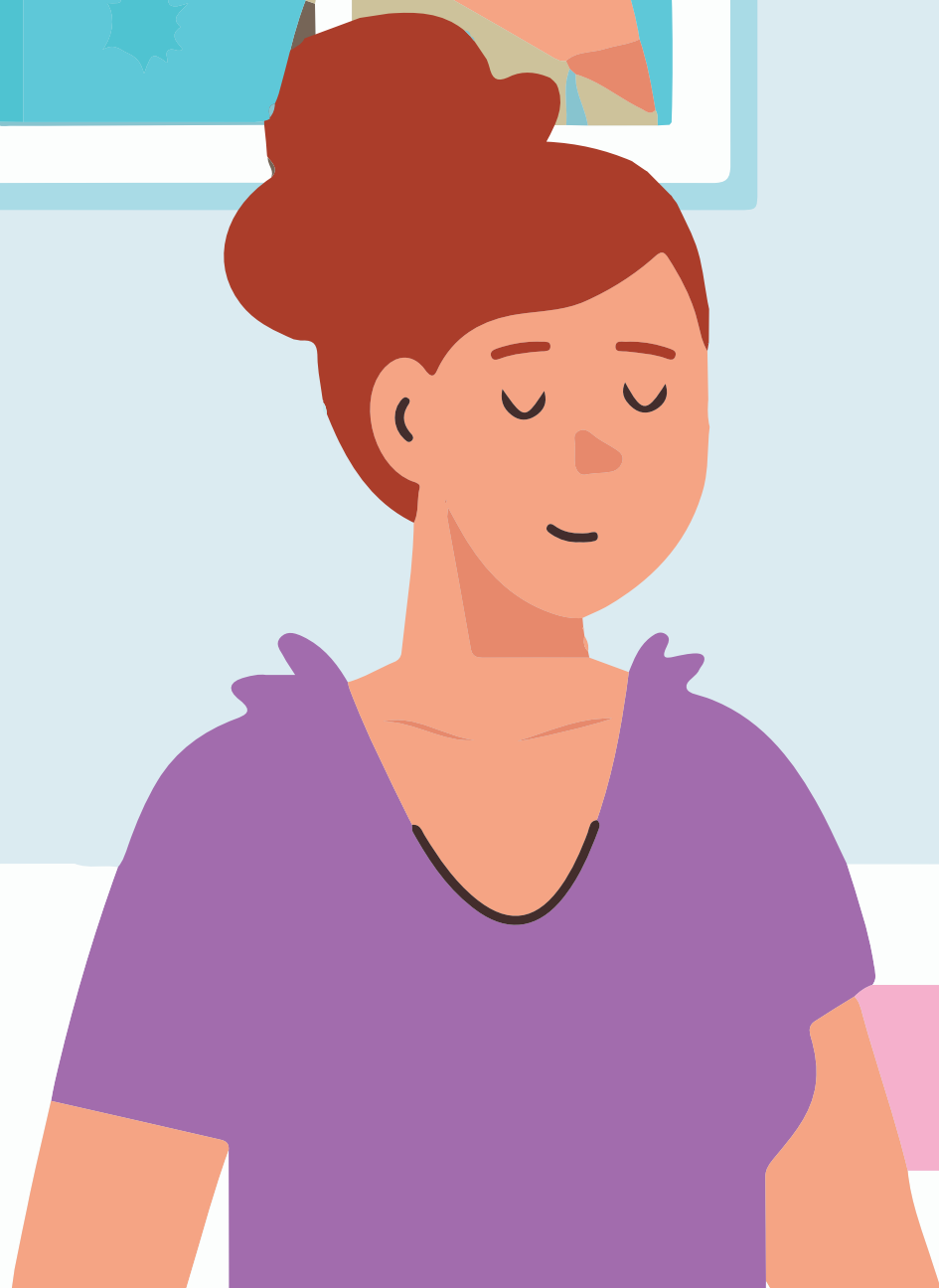
El aislamiento puede afectar el volumen de la amígdala, parte del sistema límbico responsable de nuestra vida afectiva.

La amígdala es el principal núcleo de gestión emocional y el control inhibitorio: su afección eleva la agresividad y el miedo y produce variaciones conductuales como la ansiedad e hiperactividad.

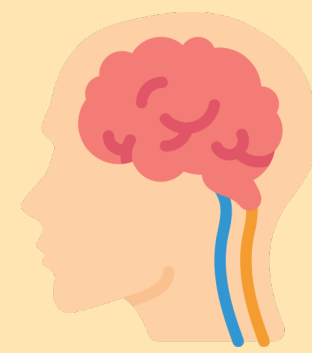
3

Durante aislamientos, las relaciones afectivas positivas con nuestro núcleo familiar más cercano pueden ser una buena manera de restablecer nuestra salud mental.

#NEURO-EDÚCATE



AISLAMIENTO Y SALUD MENTAL



¿Sabías que el cerebro humano está diseñado para interactuar con otras personas y se afecta cuando la socialización se reduce?

1

La infancia y la adolescencia son etapas en que el aislamiento tendrá efectos a largo plazo. A esa edad el aislamiento impacta más fuerte, ya que los circuitos neuronales están construyéndose.

2

El aislamiento puede afectar el volumen de la amígdala, parte del sistema límbico responsable de nuestra vida afectiva.

La amígdala es el principal núcleo de gestión emocional y el control inhibitorio: su afección eleva la agresividad y el miedo y produce variaciones conductuales como la ansiedad e hiperactividad.

3

Durante aislamientos, las relaciones afectivas positivas con nuestro núcleo familiar más cercano pueden ser una buena manera de restablecer nuestra salud mental.

#NEURO-EDÚCATE

