



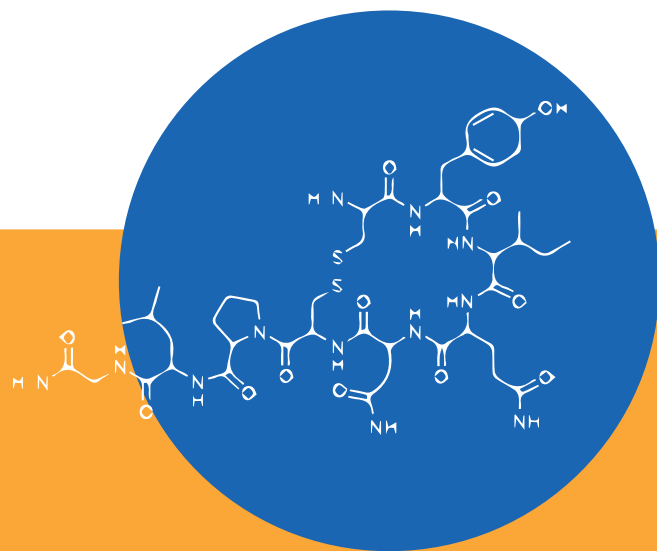
ATENCIÓN Y ALERTA

La parte de nuestro cerebro encargada de focalizar nuestra atención se llama sistema reticular activador. Conscientemente podemos dirigir nuestra atención y superar el temor.

Con las funciones cognitivas de planificación y toma de decisiones a cargo de las redes sinápticas de la corteza prefrontal puedes definir tus pensamientos pro y actuar en consecuencia, enfocándote hacia una acción positiva.



ACCIÓN POSITIVA



SOCIALIZACIÓN

La oxitocina, neurotransmisor encargado de la socialización, es denominada la hormona del apego. No basta enfocar tu atención hacia pensamientos positivos que puedas realizar. Necesitas además conectar tu propia energía con otras similares.

Las neuronas espejo o neuronas especulares son las que nos permiten ponernos en el lugar del otro. Esta cualidad es sustancial para reconocer el temor en el otro y buscar una solución común con mutuo respeto.



EMPATÍA