

SOLUCIONES DE NEUROCIENCIA: RESPUESTA ANTE EL ESTRÉS

1. ¿Qué dos principales moléculas se liberan en la glándula suprarrenal como consecuencia de la activación de esta respuesta?

Cortisol y adrenalina.

2. ¿Qué estímulos generan la activación de esta respuesta?

- El hambre.
- Sueño de poca calidad.
- Estrés físico muy intenso.
- Estrés emocional moderado o intenso.
- Cambios vitales importantes.
- Problemas financieros.
- Demandas cotidianas por parte de la familia que son difícilmente satisfechas.
- Autoimagen negativa.

Y muchos otros.

3. ¿Qué es la respuesta *fight or fly*?

Una respuesta observada e animales ante situaciones estresantes. Estos pueden optar por una de las siguientes 3 estrategias, a fin de enfrentar el reto de forma exitosa: luchar, huir o paralizarse.