

El estrés postraumático y el circuito de sobrevivencia

El circuito de sobrevivencia es cómo responden nuestro cuerpo y nuestro cerebro a las amenazas que nos rodean. Los traumas pueden modificar la forma en que funciona el circuito de sobrevivencia en nuestro cerebro.

- A veces, cuando las personas pasan por un trauma, pueden desarrollar el trastorno de estrés postraumático, también conocido como “estrés postraumático” (o PTSD, por sus siglas en inglés).
- El estrés postraumático puede modificar la manera como funciona nuestro cerebro y como entendemos la información.
- Cuando una persona tiene estrés postraumático, la parte de su cerebro encargada de alertarla a veces le ordena a su cuerpo que se prepare para un peligro cuando no hay ningún peligro.
- El estrés postraumático también puede hacer que esa parte de nuestro cerebro o, lo que es lo mismo, el circuito de sobrevivencia, trabaje demasiado.
- Las señales de alerta del cerebro le siguen diciendo a nuestro cuerpo que se prepare para el peligro aunque la amenaza ya haya desaparecido.
- El circuito de sobrevivencia puede enviar señales de alerta cuando recordamos o pensamos en el trauma.
- Aquello tiene el potencial de provocar una respuesta o sensación intensa en nuestro cuerpo, incluso cuando no haya una amenaza o un peligro físico.
- Cuando el circuito de sobrevivencia está sobrecargado, puede ser difícil prestar atención o tomar buenas decisiones.

