

# Círculo de Sobrevivencia

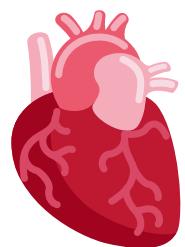
El circuito de sobrevivencia es cómo responden nuestro cuerpo y nuestro cerebro a las amenazas que nos rodean. Nuestro cerebro está diseñado para responder de esta manera con el fin de ayudarnos a sobrevivir a las amenazas y el estrés.

## Los cuatro pasos del circuito de sobrevivencia

1 Algo que **vemos, oímos, olemos, saboreamos o tocamos** le dice a nuestro cerebro que podríamos estar frente a **un peligro**. La parte de nuestro cerebro encargada de alertarnos reacciona inmediatamente sin pensar.



2 Nuestro cerebro le dice a nuestro cuerpo que se **prepare para un posible peligro**. El sistema nervioso simpático comienza a actuar inmediatamente sin pensar. Nuestras pupilas (el centro negro de nuestros ojos) se dilatan, nuestro corazón comienza a latir con mayor rapidez y empezamos a sudar.



3 La parte de nuestro cerebro encargada de alertarnos se **calma**. Las partes “pensantes” de nuestro cerebro comienzan a entender lo que está pasando. Nuestro cerebro piensa en lo que está pasando y lo compara con recuerdos de cosas que han pasado anteriormente. Con esa información nueva, nuestro cerebro decide si estamos en peligro realmente o no.



4 Si nuestro cerebro decide que no hay ningún peligro, le ordena al cuerpo que se relaje. Entra en acción el sistema nervioso parasimpático. Nuestras pupilas se contraen (se vuelven pequeñas) y nuestro corazón late más despacio. Eso nos ayuda a relajarnos y hace que nos resulte más fácil tomar decisiones y regresar a nuestras rutinas.

