El circuito del miedo

Publicado por: emiddcc
Publicado el : 25-9-2020 8:03:04

La preocupación por lo que va ha suceder, se graba en el cerebro con la misma intensidad, que un acontecimiento negativo real. Esto significa, que la preocupación puede convertirse en el recuerdo de un episodio que no ha tenido lugar. Al angustiarnos por el futuro, activamos el circuito del miedo, lo cual explica por qué el pánico anticipatorio, resulta más desagradable que la situación real. Cuanto más tiempo y energía dedicamos a pensar en lo que sucederá, más profunda es la huella que dejamos en nuestro cerebro, con lo cual, nuestro miedo crece cada vez más. No debemos preocuparnos por lo que sucederá, sino por lo que está sucediendo aquí y ahora.