

## Cerebro triuno y SNA

3

Neocórtex

Metacognición,  
pensamiento,  
imaginación,  
búsqueda de  
soluciones,  
contenido verbal  
("¿y si?")

S. Límbico

2

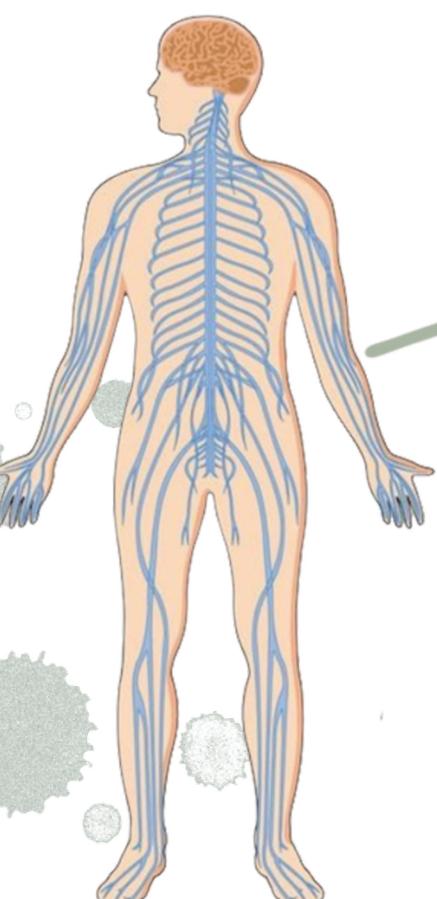
Emociones y memoria.

No solo sobrevivimos, también recordamos aquello que nos ha hecho sentir amenazadas y se asocia a una emoción y a una conducta protectora determinada.

Reptiliano

1

Automatismos que aseguran la supervivencia (respiración, corazón, reacciones automáticas) y detección de amenazas.



SNA

Parasimpático

- Ventral vagal

→ Calma, ventana de tolerancia

Simpático

- Ataque-huida
- Vagal dorsal

→ Hiperactivación  
→ Hipoactivación - Congelación

Psicología  
Compassiva

## Ventana de tolerancia

