



La tècnica per gestionar les teves emocions en 90 segons

[inici centrareport] Sabies que la majoria d'emocions duren només 90 segons? Si persisteixen és perquè decidim quedar-nos en aquest bucle emocional. I no ho diem nosaltres, ho diu Jill Bolte Taylor, Doctora en Neuroanatomia de Harvard. "Quan una persona reacciona a alguna cosa que passa al seu entorn, comença un procés químic al seu cos. Aquest procés dura 90 segons", diu l'experta.

L'amígdala, l'àrea del cervell responsable de detectar perills, s'activa quan considera que estem davant una possible amenaça. En aquest moment comença un procés químic que ens prepara per afrontar el perill i es produeixen hormones de l'estrès (cortisol, adrenalina i noradrenalina). Però aquesta reacció química dura només 90 segons, suficients per tenir una resposta corporal que ens allunyi del perill (ex. fugir).

Si passats aquests 90 segons seguim experimentant l'emoció és perquè decidim quedar-nos atrapats/des en el bucle emocional. Els pensaments i interpretacions tornen a estimular el circuit neuronal i generen repetidament la reacció emocional.

Aquesta tendència a donar massa voltes a les coses es diu "rumiació mental" i està associada a símptomes d'ansietat, depressió i incapacitat per regular eficaçment els estats emocionals.

Així que cal fer per gestionar les emocions?

És molt important que quan es desencadena l'emoció inicial ens donem el permís de sentir-la i expressar-la. En 90 segons el nostre cos eliminarà els químics de les emocions d'estrès. En aquest temps cal observar l'experiència, veure què ens està passant, què ha activat aquesta emoció, sense jutjar-ho i després veure-la marxar.

Un cop passat aquest temps, en què ja haurem atès l'emoció, és important controlar la nostra ment i deixar d'alimentar els pensaments que ens han provocat l'estrès. Pots respirar profundament o fer qualsevol cosa que t'evadeixi de la situació un cop ja l'has sentit, observat i processat.

Tota la informació s'ha extret de professionals de la revista especialitzada Psicología y Mente.
[fincentrareport]