

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-04-2023
- Título: Com les nostres emocions ens condicionen
- Autor: Dr. Freddy Acevedo Ruiz
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

ABRIL 2023 - NÚM 113

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Sin Profesional Sin Cofenat

ESPAÑA PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Asociació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

BIOECO ACTUAL 25

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Exp. Medicina Integrativa,
Naturista i Terapeuta i Doctor en Medicina Tradicional Xinesa i Argentina

TERÀPIES NATURALS

Com les nostres emocions ens condicionen

És cert que les emocions tenen un gran impacte a les nostres vides i poden condicionar-nos. Les emocions són respostes subjectives i fisiològiques als estímuls externs i influeixen en la manera com percebem, pensem i actuem.

Per exemple, si algú experimenta una emoció negativa, com la ira o la tristesa, pot afectar-ne la percepció i la presa de decisions, cosa que augmenta la probabilitat d'actuar de manera impulsiva. En canvi, si algú experimenta emocions positives, com l'alegria o la motivació, augmenta la seva capacitat per pensar amb claredat i actuar adequadament.

A més, les emocions també regulen com responem a estímuls futurs similars. Per exemple, si algú experimenta una emoció negativa en un entorn específic, pot associar aquest entorn amb una resposta emocional negativa, cosa que comporta una reacció negativa a aquest entorn en el futur.

Emocions que ens poden condicionar amb més freqüència:

1. **Por:** afecta les sensacions i el comportament en situacions similars a les anteriors.
2. **Tristesa:** influeix en la nostra percepció i la nostra motivació i ens fa sentir incapaços d'afrontar situacions difícils.



123rf Limited © Oksana Dumcheva

3. **Ira:** augmenta la probabilitat d'actuar de manera impulsiva o inadequada, cosa que té conseqüències negatives en les nostres relacions interpersonals.
4. **Ansietat:** condiciona la nostra percepció dels estímuls i fa que reaccionem de manera exagerada o irracional a situacions estressants.

Qualsevol emoció que experimentem sovint i amb intensitat ens condiciona, i és important aprendre a regular-la i controlar-la per evitar que ho faci desfavorablement.

Són molts els estudis científics que han investigat com les emocions ens influeixen. Cito alguns exemples:

1. Un estudi publicat a la revista *Biological Psychology* va trobar que

Qualsevol emoció que experimentem sovint i amb intensitat ens condiciona, i és important aprendre a regular-la i controlar-la

les emocions positives i negatives afecten la memòria i la presa de decisions. Els participants que van experimentar emocions positives tenien una millor capacitat de record (memòria) i presa de decisions més encertades.

2. Un altre estudi publicat a la revista *Emotion* va trobar que les emo-

cions determinen com percebem el dolor. Els participants que van experimentar emocions positives van percebre menys dolor.

3. Un estudi publicat a la revista *Social Cognitive and Affective Neuroscience* va trobar que les emocions influeixen en la nostra capacitat de regulació emocional. Els participants que van experimentar emocions positives tenien una millor capacitat de regulació emocional.
4. Un estudi publicat a la revista *Psychological Science* va trobar que les emocions afecten el nostre comportament i les decisions que prenem. Els participants que van experimentar emocions positives van prendre decisions més ràpides i encertades.

En resum, és important assenyalar que les emocions poden tenir un impacte significatiu en la manera com percebem, pensem i actuem. Els estudis científics suggereixen que les emocions condicionen la nostra memòria, la percepció del dolor, la capacitat de regulació emocional i el comportament. Les emocions positives milloren el nostre rendiment en tasques cognitives i emocionals, mentre que les negatives ho empitjoren.

Per tant, és rellevant treballar en la regulació emocional i mantenir un equilibri positiu per millorar la nostra qualitat de vida. ■

TERÀPIES NATURALS

- Link:
<https://www.bioecoactual.com/ca/2023/04/15/com-les-nostres-emocions-ens-condicionen/>

- Texto:

És cert que les **emocions** tenen un gran impacte a les nostres vides i poden condicionar-nos. Les emocions són respostes subjectives i fisiològiques als estímuls externs i influeixen en la manera com percebem, pensem i actuem. Per exemple, si algú experimenta una emoció negativa, com la ira o la tristesa, pot afectar-ne la percepció i la presa de decisions, cosa que augmenta la probabilitat d'actuar de manera impulsiva. En canvi, si algú experimenta emocions positives, com l'alegria o la motivació, augmenta la seva capacitat per pensar amb claredat i actuar adequadament.

A més, les emocions també regulen com responem a estímuls futurs similars. Per exemple, si algú experimenta una emoció negativa en un entorn específic, pot associar aquest entorn amb una resposta emocional negativa, cosa que comporta una reacció negativa a aquest entorn en el futur.

Emocions que ens poden condicionar amb més freqüència

1. **Por:** afecta les sensacions i el comportament en situacions similars a les anteriors.
2. **Tristesa:** influeix en la nostra percepció i la nostra motivació i ens fa sentir incapaços d'afrontar situacions difícils.
3. **Ira:** augmenta la probabilitat d'actuar de manera impulsiva o inadequada, cosa que té conseqüències negatives en les nostres relacions interpersonals.
4. **Ansietat:** condiona la nostra percepció dels estímuls i fa que reaccionem de manera exagerada o irracional a situacions estressants.

Qualsevol emoció que experimentem sovint i amb intensitat ens condiona, i és important aprendre a regular-la i controlar-la per evitar que ho faci desfavorablement.

*Qualsevol emoció que experimentem sovint i amb intensitat ens condiciona, i és
important aprendre a regular-la i controlar-la*

Són molts els estudis científics que han investigat com les emocions ens influeixen. Cito alguns exemples:

- Un estudi publicat a la revista *Biological Psychology* va trobar que les emocions positives i negatives afecten la memòria i la presa de decisions. Els participants que van experimentar emocions positives tenien una millor capacitat de record (memòria) i presa de decisions més encertades.
- Un altre estudi publicat a la revista *Emotion* va trobar que les emocions determinen com percebem el dolor. Els participants que van experimentar emocions positives van percebre menys dolor.
- Un estudi publicat a la revista *Social Cognitive and Affective Neuroscience* va trobar que les emocions influeixen en la nostra capacitat de regulació emocional. Els participants que van experimentar emocions positives tenien una millor capacitat de regulació emocional.
- Un estudi publicat a la revista *Psychological Science* va trobar que les emocions afecten el nostre comportament i les decisions que prenem. Els participants que van experimentar emocions positives van prendre decisions més ràpides i encertades.

En resum, és important assenyalar que **les emocions poden tenir un impacte significatiu en la manera com percebem, pensem i actuem**. Els estudis científics suggereixen que les emocions condicionen la nostra memòria, la percepció del dolor, la capacitat de regulació emocional i el comportament. Les emocions positives milloren el nostre rendiment en



tasques cognitives i emocionals, mentre que les negatives ho empitjoren. Per tant, és rellevant treballar en la regulació emocional i mantenir un equilibri positiu per millorar la nostra qualitat de vida.