



El simple gest que amb 2 minuts et canviarà l'estat d'ànim



Diuen que els nostres gestos són un mirall de les nostres emocions. Ara bé, i al revés? És a dir, podem "modificar" la manera en com ens sentim a través dels nostres moviments? Doncs segons una investigació duta a terme per les científiques Amy Cuddy i Dana Carley, sí.

Després de realitzar un experiment amb diverses persones, les psicòlogues van descobrir que la postura corporal pot influir en les nostres emocions. **En concret, van observar que si adoptem una postura i la mantenim durant dos minuts som capaços d'alterar els nostres nivells de testosterona i de cortisol.** La primera és una substància relacionada amb l'autoconfiança, mentre que la segona és l'hormona que s'activa quan sentim por.

Doncs bé, segons la investigació d'Amy Cuddy i Dana Carley si adoptem "**postures de poder**" els nostres nivells de testosterona augmenten un **20%**, i els de cortisol disminueixen gairebé un **30%**. Per contra, si adoptem "postures de debilitat" passa al revés: incrementa el cortisol i disminueix la testosterona.

Així doncs, **adoptar "postures de poder" quan fem un examen o tenim una presentació oral ens pot ajudar a calmar-nos i a estar més segurs de nosaltres mateixos.**

I quines són les "postures de poder"? Doncs la més simple és col·locar l'esquena recta i les cames una mica separades. Pot semblar absurd, però segons les psicòlogues aquesta simple posició ens tranquil·litza en pocs minuts. Per contra, s'han d'intentar evitar les "**postures de debilitat**", com plegar els braços o encorbar l'esquena. Aquestes posicions no ens ajuden a



relaxar-nos i fins i tot poden augmentar els nervis.