



Així és la postura que hauries de conèixer: aquests són els seus beneficis

[inicicentrareport]

La postura corporal que adoptem durant el dia pot canviar la nostra actitud. Amy Cuddy, una psicòloga social, afirma que un exercici de només dos minuts, conegut com a "**postura de poder**", et dona més assertivitat i ajuda a reduir l'estrès. A més, assegura que això pot condicionar-te a l'hora d'aconseguir el que et proposis, sigui un lloc de feina o que algú s'interessi per tu.

L'explicació és que amb el cos encongint no es respira bé i augmenta la segregació de cortisol, que és l'hormona de l'estrès. D'aquesta manera, el cervell detecta que el cos està incòmode o que es troba en una situació de perill. La "postura de poder" consisteix en tenir el cos obert: espatlles cap al costat i esquena recta. **Quan s'adopta aquesta posició, s'envia un senyal al cervell de que tot està bé i es deixa de segregar cortisol.**

També existeixen diferents postures que transmeten expressions no verbals de poder i dominància. Aquestes consisteixen a expandir-se, és a dir, a fer-se més gran, **estirant-se i ocupant més espai.**

I és que quan ens sentim sense poder, fem és exactament el contrari. Ens encongim i ens fem petits. Aquesta situació pot succeir quan algú es comporta de forma autoritària amb nosaltres i sembla estar vinculat al gènere. D'aquesta manera, les dones -a causa dels prejudicis i els rols establerts durant anys- se solen sentir menys poderoses que els homes.

Així doncs, **el nostre llenguatge no verbal pot determinar el que pensem i sentim sobre nosaltres mateixos/es.**

[ficientrereport]