



Fundamento 2 - REGULANDO EMOÇÕES

PODCAST: O QUE SÃO GATILHOS EMOCIONAIS

Os gatilhos emocionais são individuais e dependem de histórico educacional e cultural, porque têm a ver com o que faz sentido e é importante para cada um. E podem ainda ser influenciados por questões genéticas. Quando acontecem, surgem sinais fisiológicas na face, na voz, na postura, além da frequência cardíaca, tensão muscular e até a nossa cor muda. Acontece ainda uma mudança interna muito relevante: a hormonal. Dentre outros, o cortisol é o mais preocupante hormônio do estresse. Pesquisas feitas no cérebro humano mostram que o cortisol compromete funções como controle de impulsividade, memória, planejamento, pensamento complexo e, portanto, todo o processo de tomada de decisão. A longo prazo, o cortisol pode ainda reduzir a imunidade. Por isso, além dos transtornos de saúde mental, cuidar do nosso equilíbrio emocional é também prevenir doenças da saúde física. Agora, pare um pouco. Pense nos momentos em que você se engajou em emoções desconfortáveis intensas, os períodos refratários. Agora, procure identificar os gatilhos que os desencadearam. Consegue se lembrar das suas reações? Será que se você tivesse feito uma pausa para se acalmar, se empoderar e colocar a situação em perspectiva antes de agir, os resultados seriam mais positivos? Quais são as suas pausas restauradoras?