



Alerta vermella al cervell!

Entenent per què salta l'espurna (i com apagar-la a temps)

L'anatomia d'una reacció



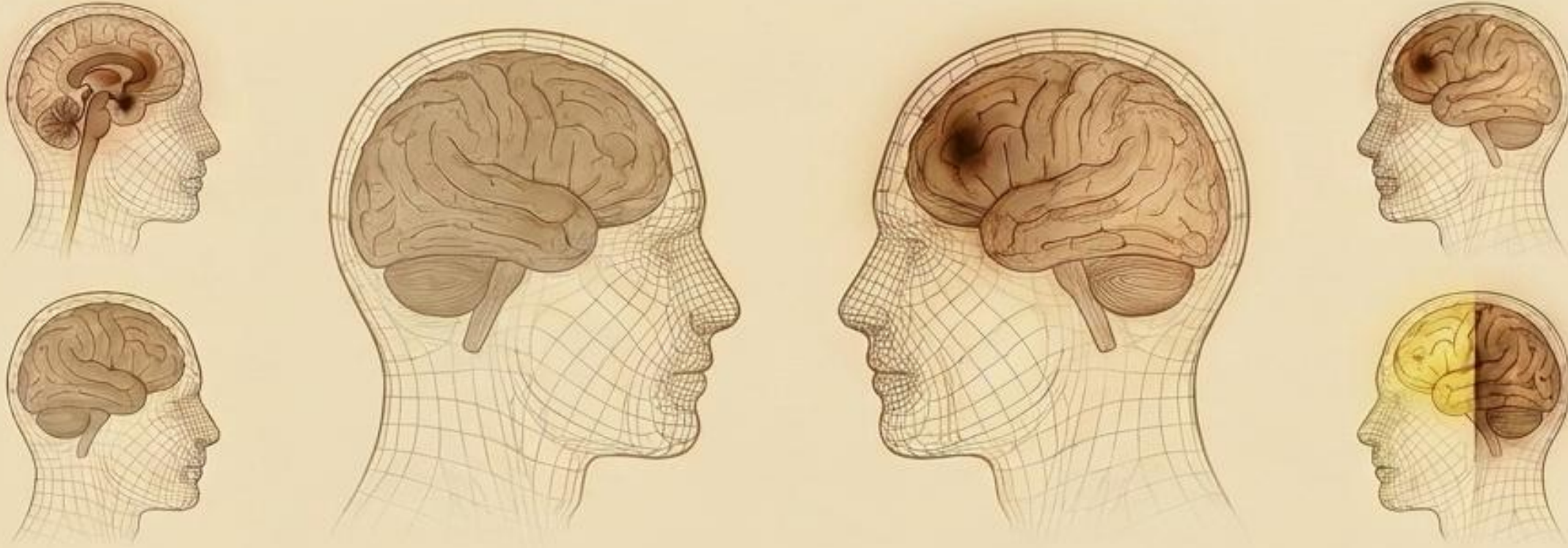
Genètica

Experiència
vital

Estat emocional
actual

L'emoció és inevitable. La resposta que donem depèn de qui som i com estem en aquest precís instant.

La Gènesi de l'Emoció: Una Espurna, Respostes Infinites



+



=



Emocionar-se és inevitable. Actuar és una tria.
El nostre objectiu és entendre què passa al cos abans que la boca parli.

Tres camins davant l'amenaça



La via Passiva

El silenci absolut.
No es diu ni es fa res per
defensar la pròpia posició
davant la situació.



La via Agressiva

L'atac directe (crits) o
indirecte (ironia). Pot
funcionar a curt termini,
però degrada el teixit
social i moral.



La via Passiva-Agressiva

La revenja adulta.
Silenciosa i subtil a l'inici,
agressiva a posteriori.
(Inexistent en nens; un
comportament après).

La Matriu del conflicte: Només hi ha 3+1 Sortides



L'alternativa clínica: La resposta assertiva

No garanteix aconseguir l'objectiu, però garanteix l'alineació amb els nostres drets i deures.

N **Nom:**
Identificar
l'interlocutor.

E **Emoció:**
Identificar
què sentim
nosaltres.

M **Motiu:**
Comprendre
per què ho
sentim.

O **Objectiu:**
Definir què
necessitem
que passi a
continuació.

Com responem al conflicte?

	Passiva	Agressiva	Passiva-Agressiva	Assertiva (L'Objectiu)
Definició	Silenci absolut davant la situació.	Crits, ironia, atac.	La revenja adulta. No es diu res a l'inici, es respon subtilment després.	Ús de la raó per alinear-se amb els propis drets i deures.
Visibilitat	Nul·la.	Alta i evident.	Amagada/Tòxica.	Clara i equilibrada.
Conseqüència a llarg termini	Acumulació de tensió i pèrdua de drets.	Pot funcionar a curt termini, però fracassa moralment com a societat.	Deteriora profundament la relació.	No garanteix l'èxit, però garanteix la integritat.

Educant l'emoció

Un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.

— Bisquerra i Pérez-Escoda (2007)

Competències
educables

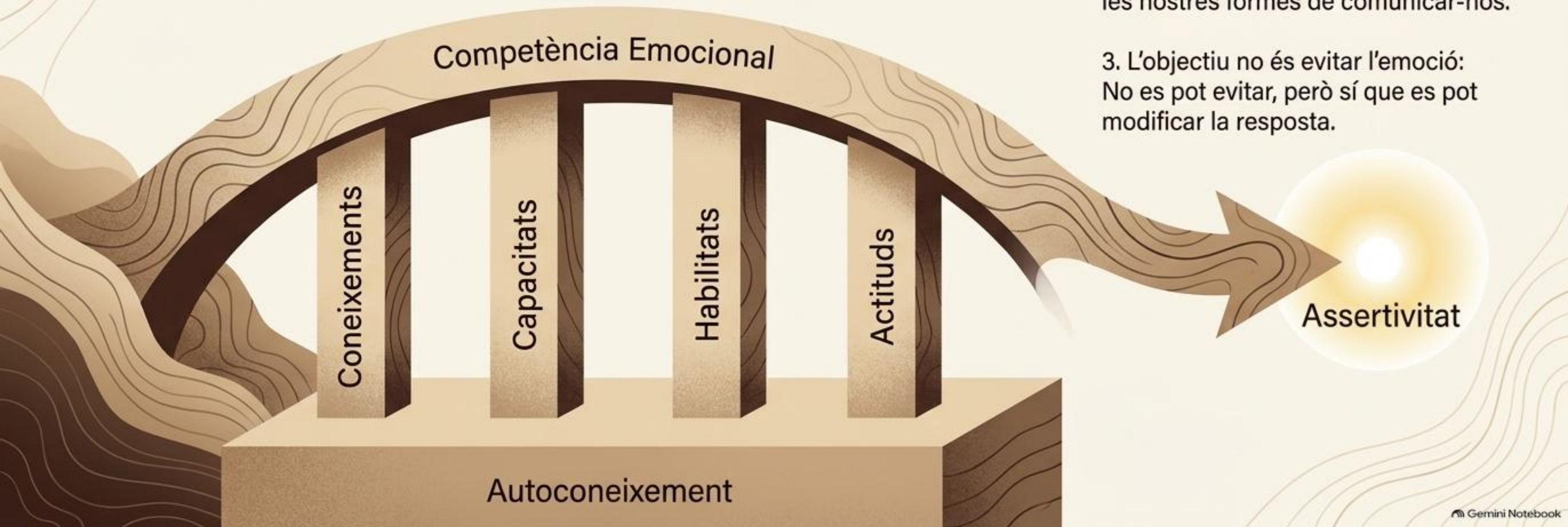
Requereixen
autoconeixement

L'empatia amb el pacient
comença per un mateix.

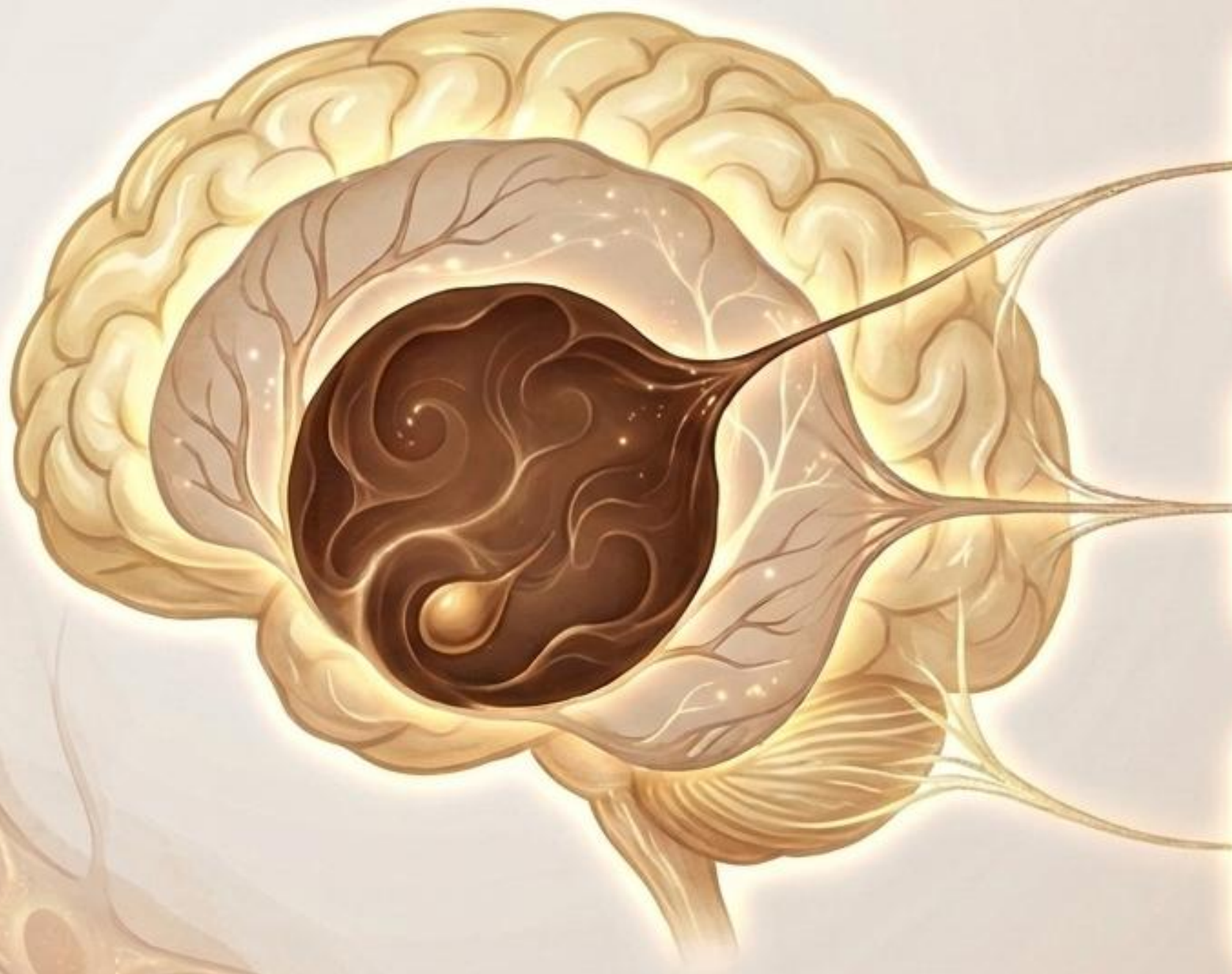
L'Arquitectura de la Competència Emocional

Conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. (Bisquerra i Pérez-Escoda, 2007)

1. És entrenable: Són educables i millorables mitjançant la reflexió compartida.
2. És inherent: S'impregna en totes les nostres formes de comunicar-nos.
3. L'objectiu no és evitar l'emoció: No es pot evitar, però sí que es pot modificar la resposta.



Filogènia de la decisió



Cervell Reptilià

Supervivència pura. Actua com un sensor de deficiències (gana, set, son) i genera actes primitius per mantenir-nos vius.

Sistema Límbic i Amígdala

El motor emocional. Genera respostes primitives, ràpides i no pensades (com la por) essencials per a la supervivència.

Còrtex Prefrontal

El cervell racional, analític i cognitiu. L'àrea evolutivament més nova, exclusiva dels humans.

El problema del tigre a la consulta



Via Ràpida (Amígdala)

Un llamp directe. Dispara cortisol i adrenalina per a la lluita o la fugida. (Ens salva la vida immediatament).

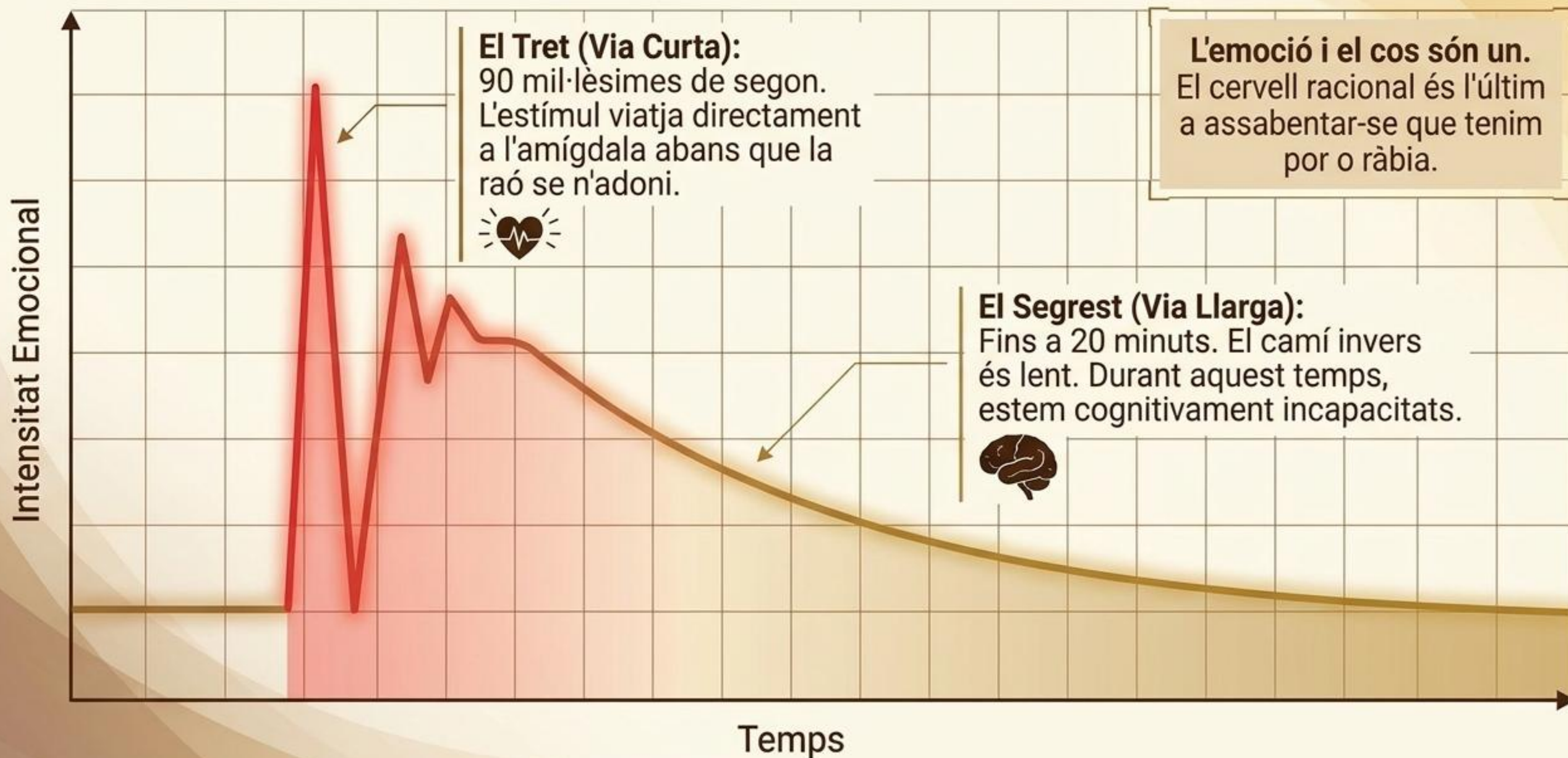


Via Lenta (Prefrontal)

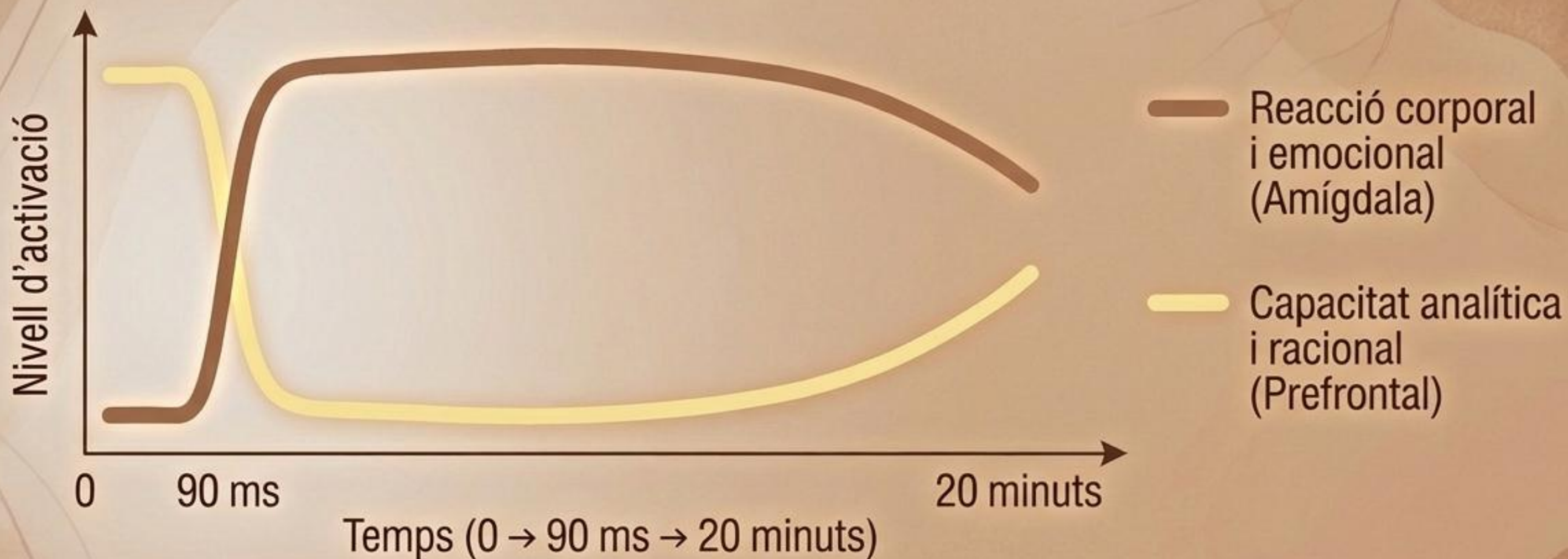
Una fletxa corba i complexa. Analitza: "Un tigre? Aquí a la CAMFIC? Com ha entrat?" (No ens ajuda gens en una urgència).

El Prefrontal només pot funcionar al 100% de la seva capacitat si el Límbic i el Reptilià estan calmats.

El Segrest Emocional: La Via Curta vs. La Via Llarga



El segrest emocional dura entre 90 mil·lèsimes i 20 minuts



L'emoció té un camí directe i fulminant cap al cos. La via inversa (de la raó cap a l'emoció) és lenta. Durant aquests minuts, la cognició està biològicament segrestada.

La negociació interna: Reavaluació Cognitiva

Amígdala (Alarma ràpida)
Compte! T'estan atacant!
Posa't a la defensiva!

Còrtex Prefrontal
(Reflexió lenta)

Gràcies per avisar-me. Però
deixa'm pensar què puc fer.
No m'obliguis a fer una cosa
de la qual em penediré.

L'empatia terapèutica (ser escoltat i validat per un company) actua com a catalitzador, accelerant el processament d'aquesta reavaluació.

La Conversa Interna: Emoció i raó de la mà



Quan el cervell primitiu passa la informació al prefrontal, es fa conscient. Allà ja som els amos del que passa. A través del llenguatge podem atenuar, escurçar i transformar les emocions.

El fracàs evolutiu de l'estrès

Fa 20.000 anys



Resposta biològica compartida

- Pupil·les dilatades
- Sang desviada als músculs
- Aturada del sistema digestiu i renal
- Augment de la pressió i temperatura

Avui



El nostre sistema nerviós autònom simpàtic reacciona davant un conflicte social (el pacient) exactament igual que davant una amenaça letal (el mamut).
El cos s'activa per a una lluita física que mai arriba.

De l'emoció biològica al sentiment amb memòria

Quinèsia Emocional

Ràpida, contínua durant el dia, sense memòria biogràfica. (F. Borrell).

Quinèsia Sentimental

Quan l'energia es queda al cos i li posem un nom, es converteix en un "sentiment" (emoció pensada), ancorant-se a la memòria a llarg termini.



El Bloqueig

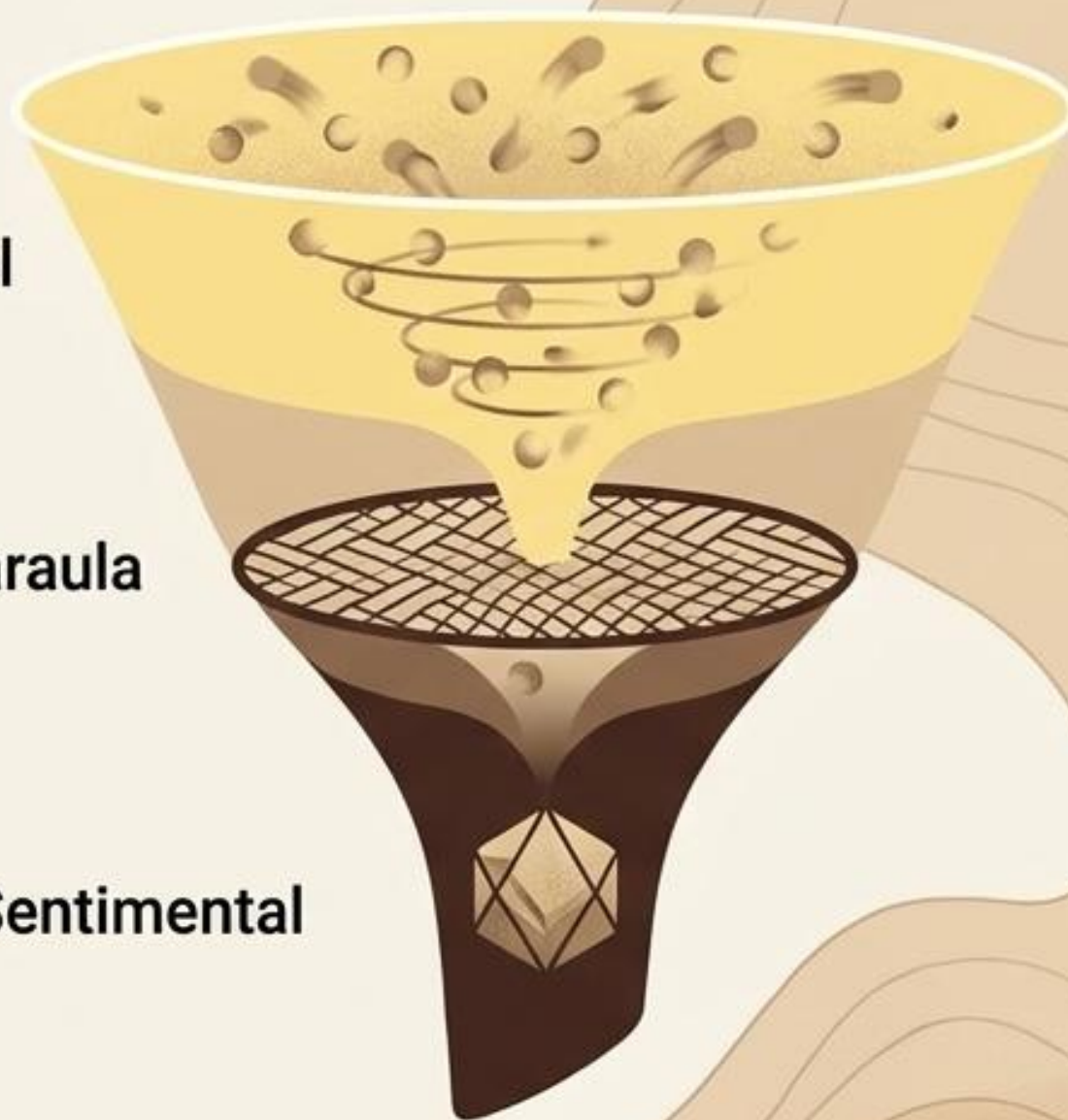
L'emoció no pot complir la seva funció física primària de descarregar energia (no podem fugir ni lluitar a la consulta).

Emoció vs. Sentiment: L'Embut de la Consciència

Quinèsia Emocional

Llenguatge / Paraula

Quinèsia Sentimental



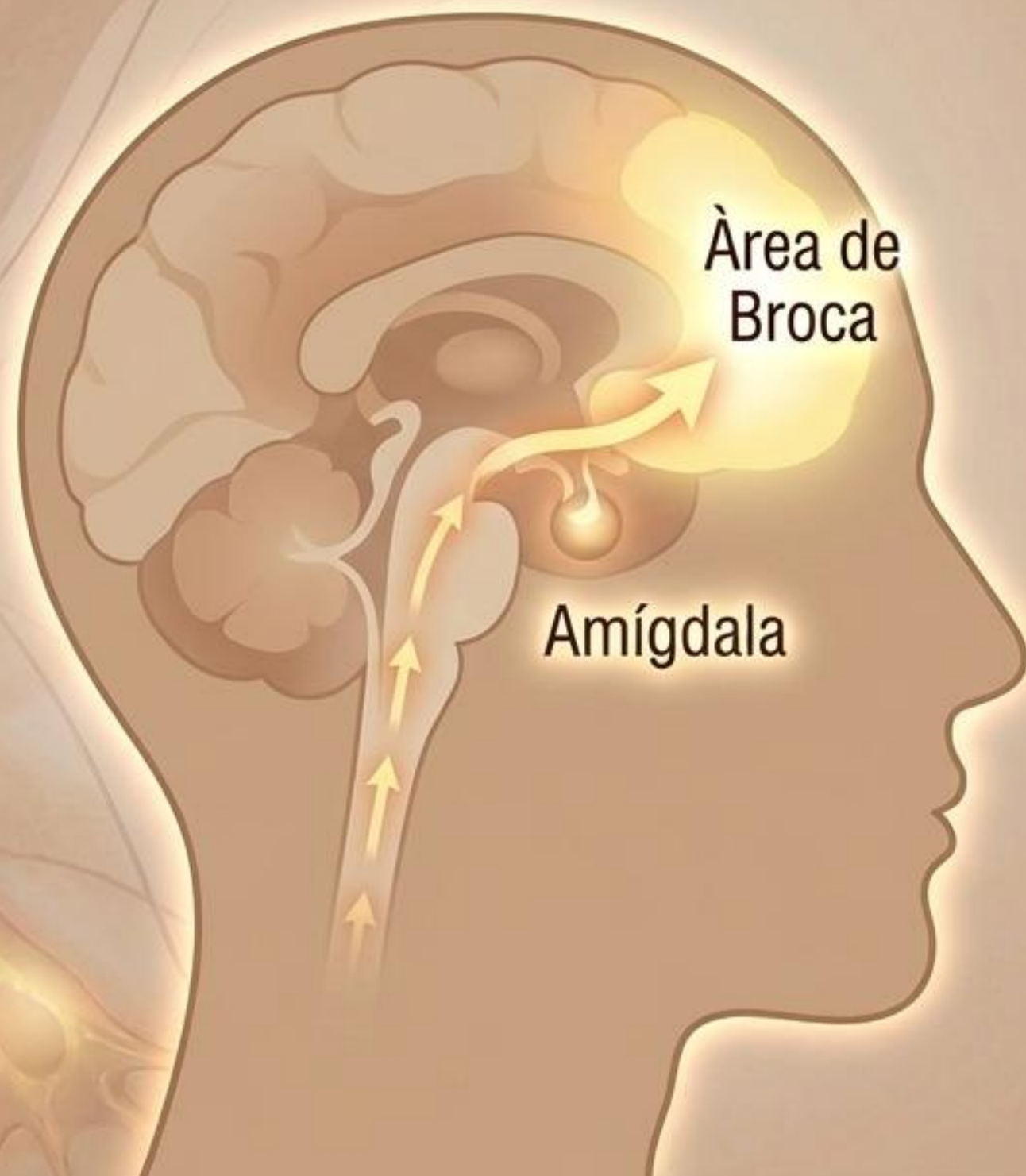
L'Emoció Pura. Ràpida, molt nombrosa al llarg del dia, energia al cos, sense memòria biogràfica (F. Borrell).

Quan l'emoció no es pot actuar físicament, es queda al cos. El procés de posar-hi nom la filtra.

El Sentiment. És l'emoció pensada. Té un nom específic, perdura en el temps i genera memòria biogràfica.

Just en el moment que li poso un nom a l'emoció, la converteixo en sentiment.
Aquí comença el control.

Apagar l'incendi passant a l'Àrea de Broca

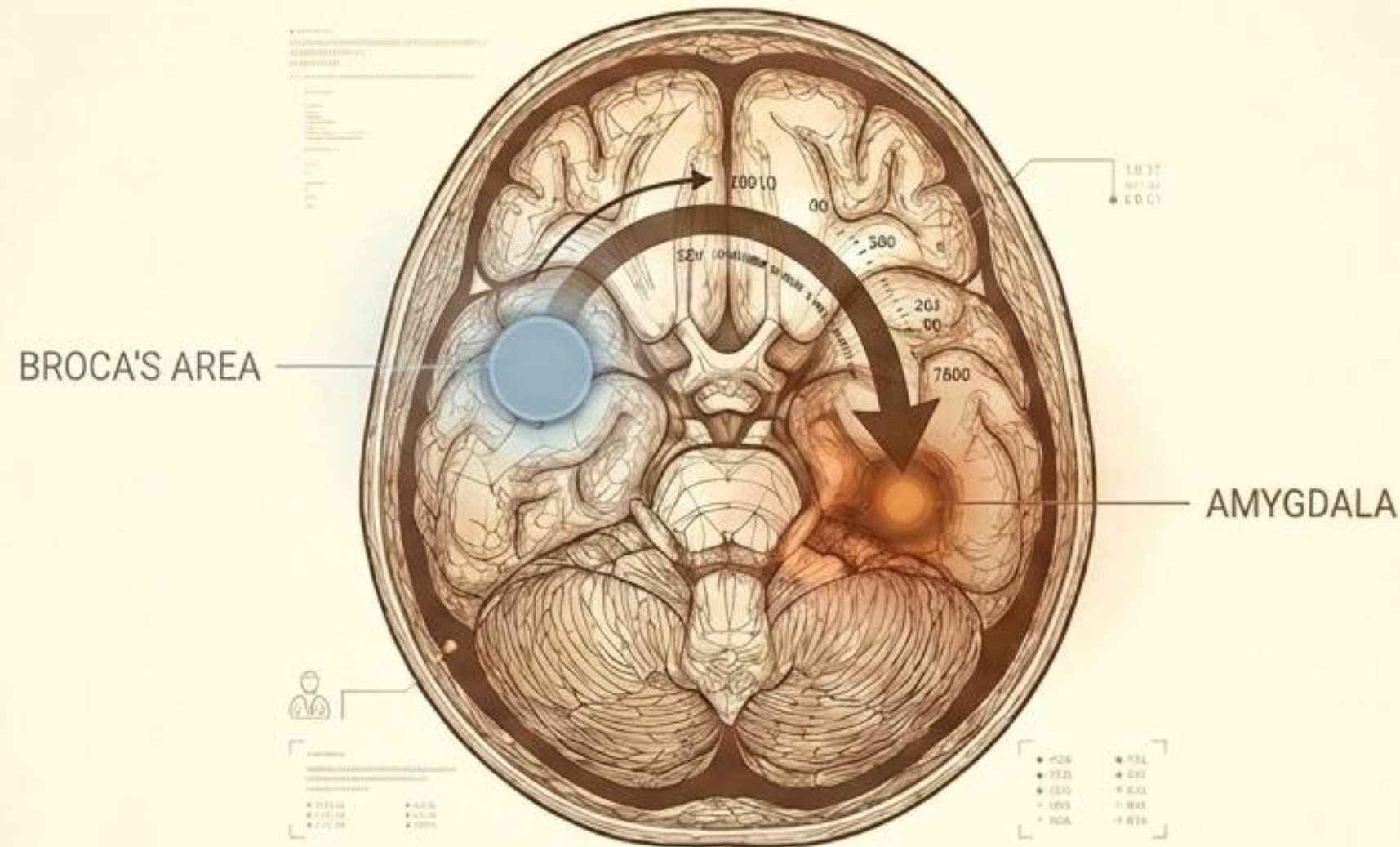


Labeling (Etiquetar)

En posar nom a l'emoció (parlant o escrivint), obliguem el cervell a derivar l'energia cap a l'Àrea de Broca, responsable del llenguatge verbal.

Segons el neurocientífic D. Schlegel i el psiquiatre L. Rojas Marcos, verbalitzar l'experiència disminueix automàticament l'activació de l'hemisferi dret i rebaixa la intensitat de l'emoció.

L'Antídot Neurobiològic: Labeling i l'Àrea de Broca



El Proceso

Etiquetar l'emoció obliga el cervell a processar-la a través de l'Àrea de Broca (llenguatge). Això desactiva el sistema límbic.

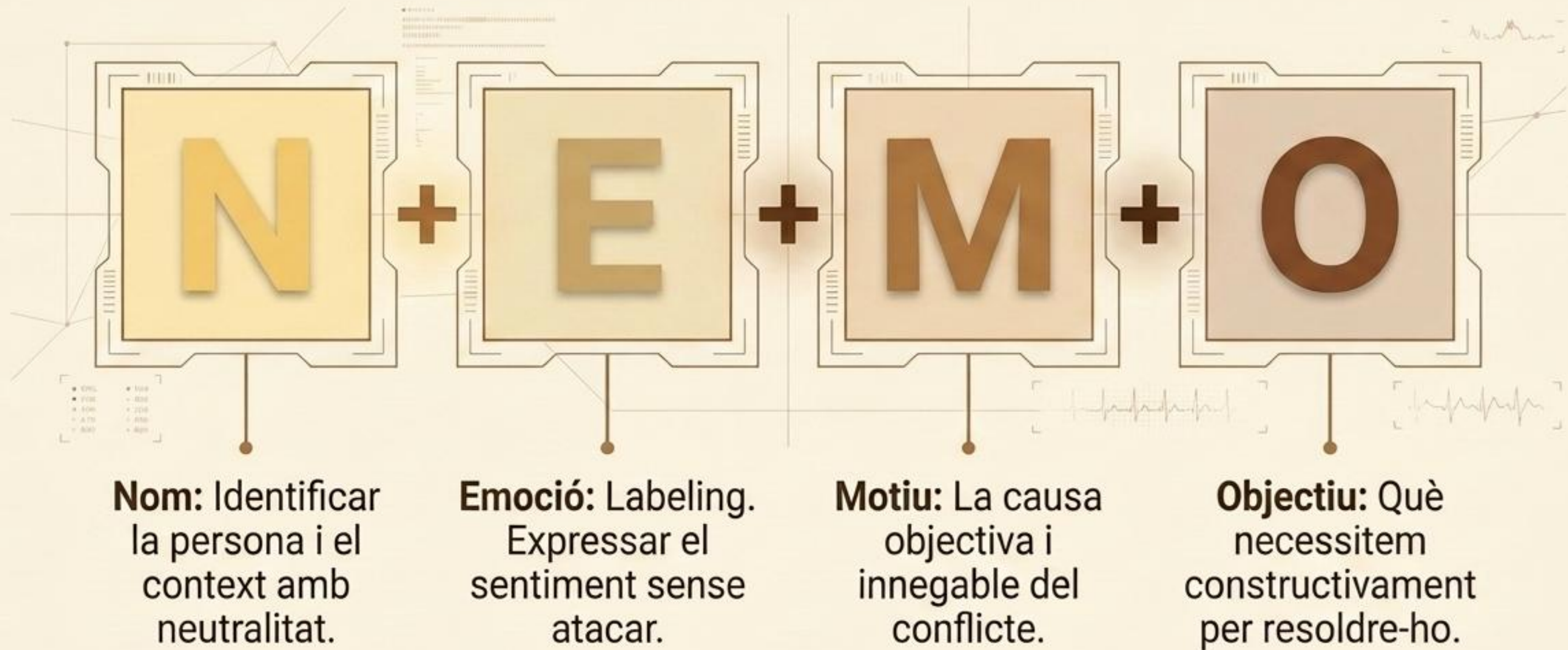
L'Evidència

“Quan li poses una etiqueta a una experiència, l'activació de l'hemisferi dret disminueix dràsticament.”
— Daniel Schlegel

La Pràctica

Analitzar racionalment els propis sentiments en rebaixa automàticament la intensitat biològica.

L'Enginyeria de l'Assertivitat: El Mètode NEMO



Aquesta eina requereix individualització i l'activació prèvia de l'Àrea de Broca.

Desmuntant l'alarma pas a pas

N

aNomenar: Posar un nom precís. Sortir del 'estic bé / estic malament'.
Ex: Sento frustració, impotència, por.
Si no s'enriqueix el vocabulari, no es pot gestionar.

E

Explorar: Observar el senyal físic al cos sense jutjar.
Ex: Nus a la gola, tensió a l'esquena, escalfor. Localitzar on s'ha instal·lat i donar-li permís de ser-hi.

M

Modelar/Matisar: Mesurar la intensitat (1 al 10) i detectar capes (ex: ràbia a sobre, tristesa a sota).
Això genera distància: Ja no soc la ràbia, soc algú sentint ràbia de nivell 6.

O

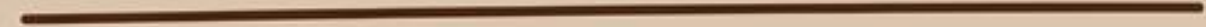
Obtenir aprenentatge: Quin missatge porta? Les emocions no són bones ni dolentes, són missatgeres.
Ex: Quin límit s'ha traspassat? Quina necessitat no està coberta?

Cas Pràctic: Parlar en públic o rebre una crítica



Sense NEMO:

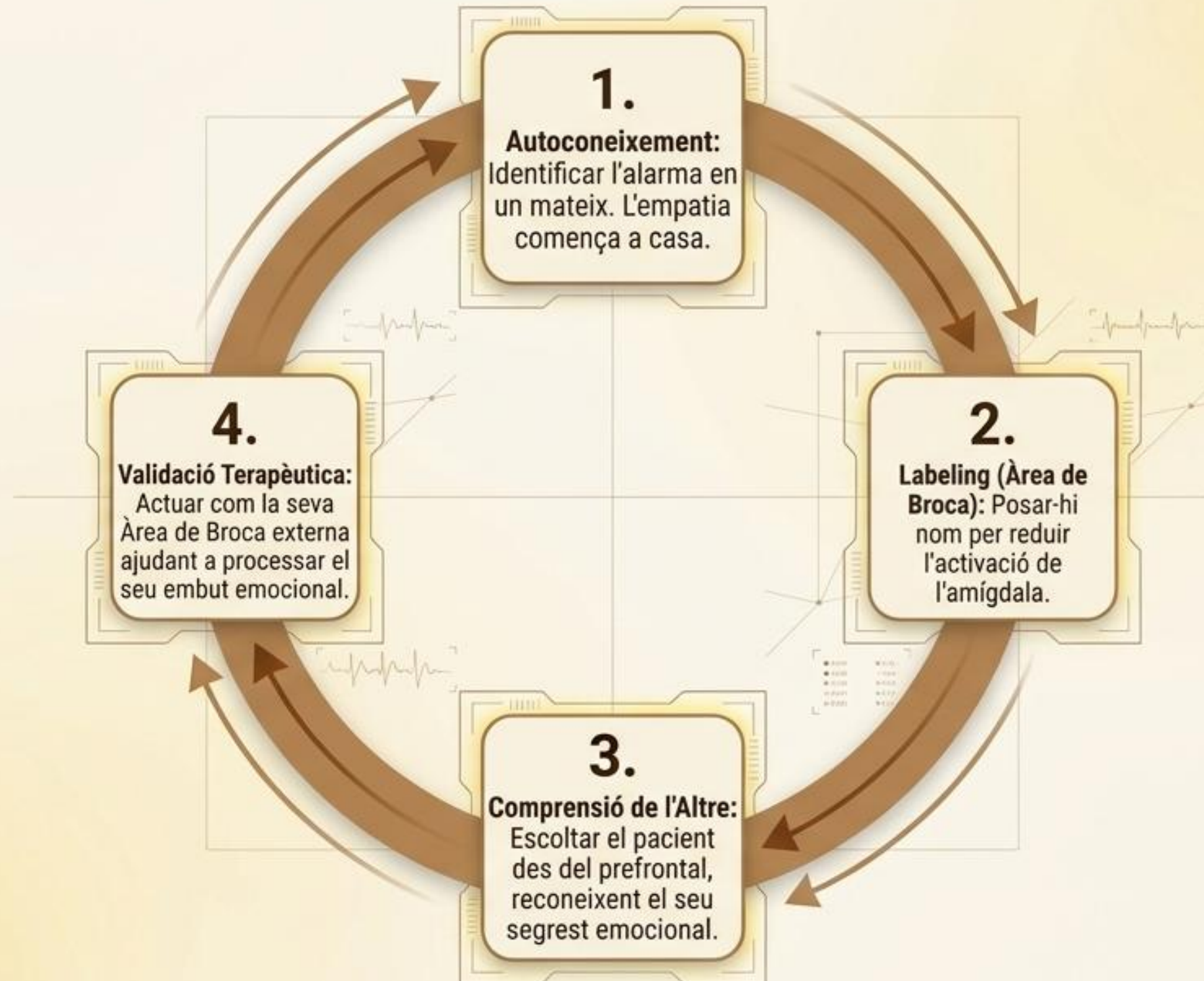
- El cor s'accelera.
 - Et bloqueges mentalment.
 - Reacciones a la defensiva o et quedes mut.
- L'amígdala mana.



Amb NEMO:

1. N: «Detecto que tinc inseguretat i por.»
2. E: «Sento pressió al pit i les mans fredes.»
3. M: «És una por d'intensitat 5, gestionable.»
4. O: «Aquesta por em diu que aquest tema és important per a mi i que ho vull fer bé.»

L'Empatia com a Procés Terapèutic i Circular



Estratègia 2: Reavaluació Cognitiva

Canviar la interpretació del sentiment.

Amb el nostre pensament i reflexió, podem canviar el significat que atorguem a l'experiència.



Parlar amb algú que ens valida rep aquesta informació en el moment precís, i resulta profundament terapèutic per processar el sentiment.

Les emocions s'actuen (el cos reacciona);
els sentiments es regulen (la ment interpreta).
Cadascú necessita el seu temps per connectar-hi de nou.

Prendre el control de la resposta

L'emoció és el cos; el sentiment és la ment

L'impacte fisiològic és inevitable, però el pensament pot regular-ne el desenllaç.

El llenguatge com a fre d'emergència

Utilitza el Labeling i el mètode NEMO per forçar el cervell a processar l'estrès a l'Àrea de Broca.

El respecte a la biologia

Dona't temps. Respecta els 20 minuts de segrest emocional abans d'exigir al teu prefrontal que prengui decisions complexes.

Prendre consciència emocional no és només un mecanisme de defensa; és un viatge fonamental d'empatia cap als pacients i cap a nosaltres mateixos.

L'empatia comença per un mateix

Prendre consciència emocional és un viatge cap a dins.

Per comprendre l'altre, per entendre la vulnerabilitat i l'emoció dels nostres pacients, primer hem de saber seure amb la nostra pròpia alerta vermella.

L'impacte fisiològic sempre hi serà; la qüestió és com conversem amb ell. Emoció i raó, sempre de la mà.