

Entendiendo la metacognición



Constantemente estamos sintiendo y experimentando diversas emociones, estas son señales que viajan al cerebro, indicando que algo está sucediendo en tu ambiente, y requiere de tu atención y acción.

Libera Tu Salud te explica, cómo es que tu cerebro toma conciencia de la emoción para poder actuar a tu favor.



El tomar conciencia de tus emociones, indica que independientemente de lo que sientas; enojo, tristeza o alegría, tus emociones no deben determinar tu manera de actuar, eso lo decides tú.

Para poder lograrlo, hay que conocer el concepto de la metacognición que Arthur Brooks y Oprah Winfrey, en su libro “Build The Life you Want” nos explican, cómo el acto de razonar sobre el propio razonamiento y Libera Tu Salud te explica como funciona:



Las emociones entran a tu cerebro por algún estímulo del ambiente, después ésta reacciona a lo que está sucediendo, impulsando a tu cuerpo a tomar una decisión.

Al practicar la metacognición, se puede lograr la autorregulación, ya que existe un nivel de conciencia en relación a lo que estás sintiendo y viviendo, permitiéndote conectar con la emoción y dirigirla hacia la conducta deseada, viendo hacia el futuro y determinando qué es la mejor respuesta para un resultado positivo en tu vida, dejando de tomar decisiones impulsivas.





Todas estas técnicas de conciencia toman tiempo, sin embargo Libera Tu Salud, te tiene los puntos clave para comenzar a implementar la metacognición.

Para conocerlas, te invitamos a visitar nuestra sección <<Tips Vida Diaria>> la ficha tip titulada: “Evita que tus emociones te controlen”, para así lograr tomar las mejores decisiones.