

Contagio Emocional: 9 Maneras de fortalecer tu “sistema inmune emocional”



El estado emocional de una persona puede verse afectada por la exposición a las expresiones emocionales de sus contactos sociales, lo que significa que **el estado de ánimo puede**

propagarse de persona a persona, incluso a través de nuestras interacciones en línea, por un proceso llamado “**contagio emocional**”.

“La globalización implica una mayor capacidad de contagio de las emociones, es un fenómeno natural que se está acelerando y amplificando, por lo fácil que resulta hoy en día comunicarnos y conectarnos, tenemos una gran capacidad para contagiar emociones, así que si puedes elegir: ¡Reparte emociones positivas!”. Elsa Punset.

¿Cómo funcionan las neuronas espejo?

Las emociones se transfieren, en parte por una imitación inconsciente que se da a través del observar, escanear y registrar el [lenguaje no verbal](#), que incluye: la postura, los movimientos corporales, los movimientos faciales y hasta los oculares. Cuando las personas sincronizan ciertas conductas motivadas por una emoción sucede el “contagio emocional”.

¿Has estado en un lugar en donde las personas están bostezando y terminas por bostezar, aunque no tengas sueño? Esto es porque el cerebro está interconectado a través de una red neuronal llamada **neuronas espejo**, las que nos hacen posible: imitar gestos, **expresiones faciales, emociones** y sentir empatía, eso **nos ayuda a identificarnos con un grupo social y sentirnos integrados en ese grupo**. Las personas con trastorno de espectro autista, con esquizofrenia o con trastorno antisocial de la personalidad no muestran dicha capacidad de empatía, común en los demás, pero en diferentes grados.

Las emociones modifican tu respuesta biológica y activan otras zonas cerebrales, la [Escala de Contagio Emocional de William Doherty](#), presenta parámetros psicométricos para su medición. Todas las personas tienen diferentes grados de **susceptibilidad emocional**, en algunas personas parecería que muchas cosas que suceden a su alrededor no les perturban demasiado y otras personas se pueden ver muy afectadas por algo que parecería un pequeño detalle, son personas altamente sensibles. Se ha observado que **el contagio emocional varía según el género de los sujetos, siendo las mujeres más susceptibles a él**.



Las personas suelen parecerse a los sujetos con los que conviven, no siempre en cuanto a sus rasgos físicos, pero sí en cuanto sus gestos, pues **existe la tendencia natural a imitarnos los unos a otros**, incluso en las expresiones faciales, por eso, encontramos algo de parecido en los integrantes de una pareja y en un niño, sus gestos suelen ser más parecidos a los de la persona que está en contacto con él por más tiempo, aunque no se parezcan físicamente demasiado.

¿Cómo reaccionas frente a los demás?

¿Por lo general tu manera de reaccionar ante diferentes situaciones es en ocasiones un tanto exagerada o suele ser ecuánime? ¿Cómo les demuestras a los demás que estás en desacuerdo con alguna de sus ideas sin atacar su persona? Recuerda que: “muchos podrán olvidar las cosas que les has dicho, aunque hayan sido importantes, también pueden olvidar con facilidad incluso las cosas que hiciste por ellos, aunque fueran muy significativas para ti... Pero es **más difícil que olviden cómo las hiciste sentir**, por lo que es de suma importancia cuidar este aspecto para fomentar relaciones sanas”.

El contagio emocional en tu día a día

El ambiente laboral es muy importante, ya que pasamos muchas horas a la semana en él y un buen líder entiende que **el bienestar emocional y la salud de una organización están íntimamente relacionados**. Sin embargo, no todos jefes dentro de las empresas tienen esto en mente, el tener un **jefe autoritario** y que constantemente está de mal humor puede influir en el clima laboral e incluso en los resultados, pues **a los empleados les suele resultar más difícil identificarse con los valores y objetivos de la organización** o como comúnmente se dice: “ponerse la camiseta”.

¿Muestras **tolerancia y respeto** hacia las personas que están en tu vida, aunque tengan opiniones o habilidades diferentes a las tuyas? ¿De qué manera tratas a las personas con las que estas en conflicto? Practicar la **inteligencia emocional** puede hacer que mejores no sólo tus relaciones interpersonales o con los demás, sino que te ayuda a mejorar la relación intrapersonal, la cual es la más importante, porque es la que tienes contigo mismo. **La buena gestión de las emociones te ayudará a funcionar de mejores maneras en tu casa, en tu trabajo, con tu pareja, amigos, en la escuela y en los demás lugares en donde te desenvuelves, brindándote más oportunidades y no cerrándote puertas. Dentro los ambientes laborales y otros contextos, es importante la actitud, no sólo la aptitud.**



Estrategias para no dejarte llevar por las emociones

No te tomes de forma personal los comentarios hirientes, esos muchos a veces tienen más que ver con lo que la persona está proyectando de sí misma. Es cierto, que no puedes elegir las circunstancias que se te presentan en el diario vivir, a veces son muy desafiantes, ni puedes elegir a tus compañeros, pero **sí puedes modificar tu manera de responder ante esto, haciéndolo de maneras más inteligentes y adaptativas.**

Cuando nos estresamos o tenemos una emoción como la ira, tristeza o temor se modifica nuestra respuesta en el sistema sanguíneo, así como en el acceso y flujo del oxígeno a diferentes partes de nuestro cuerpo, por lo que es muy recomendable que cuando experimentes una emoción negativa intentes **respirar larga y profundamente**, esto puede ser un buen recurso, pues no te tienes que retirar de un “ambiente tóxico” al cual no puedas evadir. **Al no dar pie a emociones negativas, puedes hacer uso de tus procesos cognitivos con mayor facilidad**, lo cual te ayuda a llegar a soluciones más efectivas. Por otra parte, **la pobre regulación emocional** es un serio inconveniente para el desarrollo de los vínculos sociales sanos.

El estrés: Potencialmente contagioso y dañino

Muchas emociones y maneras de responder provienen de la **amígdala** cerebral, que es una de las principales encargadas de guardar nuestras memorias emocionales, especialmente las negativas. Activa inmediatamente nuestro sistema de afrontamiento, de evitación del conflicto, escape o huida y prepara al cuerpo para ello, **esas respuestas ayudan a tu protección y supervivencia cuando es necesario.**

El sistema límbico puede ser más veloz que el cognitivo y muchos seres humanos están automatizados para operar desde ahí ante muchos estímulos cotidianos. Cuando se activa, por situaciones estresantes, se producen una serie de sustancias como la **epinefrina, adrenalina y el cortisol**, las cuales activan al cuerpo para un posible ataque, *ya sea real o percibido*, a su vez capacita al organismo para dar una respuesta. Sin embargo, puede hacer que disminuyan algunas habilidades cognitivas de momento, *lo cual es inconveniente cuando necesitamos mantener una conversación de negocios o llegar a la resolución de un problema*, por ejemplo.

A su vez, **la exposición de manera constante a estos cambios bioquímicos puede llegar a ser nociva para la salud.**



El ambiente de estrés en el grupo puede afectar los niveles de cortisol, haciendo que éstos sean más altos. Se realizó un estudio en niños de educación básica y **se relacionó directamente el estrés con problemas de aprendizaje, lenguaje y atención, así como con problemas de salud mental.** El estrés que sienten los maestros suele estar vinculado a los niveles de estrés que experimentan los alumnos.

En nuestra sociedad, se nos presentan por medio de distintos canales, programas y medios diversos contenidos audiovisuales que puede generarnos **estrés empático**, es un fenómeno que debe tomarse en cuenta para el cuidado de nuestra salud, pues ocurre incluso cuando estamos cerca de una persona que padece estrés constante.

El estrés es una amenaza importante para la salud en la sociedad contemporánea. Es causa de una serie de problemas psicológicos como la fatiga, el insomnio, trastornos de ansiedad y la depresión, entre otros. **Su cronicidad puede hacer que se presente alguna enfermedad física,** ya que el estrés afecta a un organismo en general de una forma

fisiológicamente cuantificable, una manera de medir esto es mediante el aumento de las concentraciones de la hormona del estrés: [cortisol](#).

Redes sociales y el contagio emocional viral

Las redes sociales se utilizan como canales de comunicación para millones de personas día a día. La comunicación y las emociones que se expresan en estos medios y pueden afectar el estado emocional de otras personas. **Algunas personas son más susceptibles a la influencia emocional que otros**, según los investigadores.

La [hiperconectividad](#) puede hacer que nuestros periodos de relajación cambien, pues muchas personas en vez de tomar tiempo para sí mismas y relajarse de otras maneras, ahora suelen tomar sus dispositivos electrónicos y tratan de “ponerse al día” o [ver alguna serie o programa](#), lo cual hace que el cerebro no se relaje, sino que permanezca activo, y si lo que se visualizamos son imágenes o noticias desagradables o estresantes, eso nos puede contagiar una emoción, misma que generará reacciones fisiológicas en nuestro cuerpo, si son **mensajes o noticias que nos causan estrés**, se ponen en marcha el cortisol, la adrenalina, la noradrenalina y suceden una serie de reacciones bioquímicas que obligan al cuerpo a trabajar de más aunque tu cuerpo esté en aparente en reposo. Por mencionar un importante riesgo: **se ha encontrado un fuerte vínculo entre la hipercortisolemia crónica y la depresión.**

Veronika Engert, dijo al respecto: “Esto significa que incluso los programas de televisión que muestran el sufrimiento de otras personas pueden transmitir a los espectadores estrés, ya que **el estrés tiene un enorme potencial de contagio**. Sin embargo, **los niveles elevados de cortisol de forma permanente** no son buenos, pues **tienen un [impacto negativo sobre el sistema inmune](#) y tiene propiedades neurotóxicas a largo plazo.**”



Cualquier persona que se enfrenta con el sufrimiento y el estrés de otra, sobre todo si se mantiene, tiene un mayor riesgo de ser afectado. Por lo que, las personas que trabajan o tratan constantemente con sujetos que padecen estrés crónico tienen un mayor riesgo de sufrir consecuencias potencialmente dañinas en su salud, derivadas del denominado: “**estrés empático**”.

El incremento del estrés debido a las redes sociales

Un experimento reciente realizado en Facebook planteó la hipótesis de que **las emociones se extienden en línea**, incluso en ausencia de señales no verbales típicas de las interacciones en persona, y que hay individuos que son más propensos a adoptar emociones positivas y otros negativas, cuando se sobre expresan en su red social. Los experimentos de este tipo, plantean problemas éticos, ya que recurren a la manipulación de contenido con consecuencias desconocidas para las personas que participan en ella.

Por otro lado, Zeyao Yang y Ferrara estudiaron la **dinámica del contagio social** tomando de manera aleatoria **usuarios de Twitter para su estudio** y sólo observaron la respuesta, no emplearon manipulación de contenidos, sino que crearon un modelo utilizando algoritmos para

medir la respuesta emocional de los **tweets, clasificándolos como: positivos, negativos o neutrales** y encontraron que efectivamente hay un contagio emocional; sin embargo, hay buenas noticias: **las emociones positivas son más fáciles de contagiar.**

“Lo que tuiteas y compartes en los medios de comunicación social es importante. A menudo, no solo te estás expresando, estás influenciando a otros”. Emilio Ferrara, científico informático y autor principal del estudio.

Puedes optar por dar retroalimentación positiva cuando la ocasión lo amerite y expresar tu gratitud, esto puede hacer que se generen más emociones positivas.

9 Maneras de fortalecer tu “sistema inmune emocional”

Elsa Punset nos propone ciertas estrategias que nos ayudan a esto:

1. Sé consciente de tus emociones

Observa las emociones que experimentas durante el día e **identifica cuáles de ellas son las que más “contagias” a los demás.**

2. Exagera los activadores del buen humor

Trata de sonreír, si no tienes motivos para sonreír puedes buscar en tu memoria un momento agradable o gracioso. **Sonreír y expresar nuestra gratitud hace que te sientas mejor** y que se contagien emociones positivas.

3. Consume cacao

Tiene **poderes antidepresivos y estimulantes** que te harán sentir mejor, contienen también teobromina y polifenoles que te proporcionan un sentimiento de satisfacción. En caso de que tu médico no te lo contraindique.

4. Haz deporte

Esto genera la producción de [dopamina](#), [serotonina](#) y [endorfinas](#), entre otros neurotransmisores, los cuales contribuyen a que tengas buen ánimo.

5. Sal con amigos

Ve con amigos y personas que compartan tus mismos intereses a **realizar juntos de actividades que disfrutes**.

6. Elimina o limita lo que te desgasta

Evita las [críticas](#) y la **lucha excesiva de poder**, muchas relaciones tienen su base en el sometimiento y la dominación, el querer tratar de controlar siempre las situaciones generan mucho desgaste emocional.

7. Enfócate en lo que haces bien

Trata de enfocarte también en el presente, te ayudará a eliminar un poco de angustia y ansiedad por el pasado o el futuro y podrás centrar más fácilmente tu atención en tus objetivos y metas.

8. Rodéate de personas positivas

Construye círculos sociales positivos y **libérate en la medida de lo posible, de personas que te transmiten constantemente estrés y emociones desagradables**. ¿Cómo eliges a las personas con quienes te relacionas?

9. Piensa detenidamente antes de decir o escribir algún mensaje negativo

Evita **contagiar a los demás de esa emoción que a veces puede ser pasajera**, pero puede desgastar las relaciones de manera permanente. Práctica algunas [técnicas de respiración](#) pueden ser de gran ayuda para aprender a enfocar tu atención y cambiar tu estado mental por uno más ecuánime.

Conclusiones

Todos los días estamos en contacto con situaciones desagradables y en nuestro camino a veces hay personas que transmiten constantemente emociones como la ira, el miedo y la ansiedad, si no estamos lo suficientemente inmunes a ello o en equilibrio y salud, nos “contagian” sus emociones y el estrés, tan pernicioso para la salud. ¡Tú puedes elegir! Al menos puedes cambiar tu atención hacia tu propia respiración, utilizar estrategias más eficaces para gestionar tus emociones y tratar de integrarte con otro tipo de personas o **construir círculos de personas que te transmitan emociones que contribuyan a tu bienestar biopsicosocial.**



En muchas ocasiones no es una situación inesperada la que te llena de angustia y ansiedad, puede estar relacionada con algún recuerdo de alguna situación similar, como es el caso de las personas que pasaron por una situación de trauma como el haber sido víctimas de violencia o abuso, pueden padecer el trastorno de estrés post traumático; en estos casos es aconsejable la asistencia psicológica, **es posible aprender estrategias para responder de manera diferente a los estímulos que pudieran ser asociados con la situación traumática**, a la vez que coadyuva a superar este tipo de conflictos.

Muchas personas tienen programaciones que los pueden hacer sufrir de más. Recuerda que tus decisiones marcan una gran diferencia, está en ti el elegir la manera en que vas a reaccionar a los retos que se presentan todos los días: *si eliges el comunicarte de manera asertiva, entonces fomentas una sociedad más colaborativa y menos competitiva; si optas por*

ver los problemas como oportunidades, puedes construir soluciones creativas aun en medio de las dificultades.

Tomado de: Psicoactiva <https://www.psicoactiva.com/blog/contagio-emocional-fortalecer-tu-sistema-emocional/>