



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

El contagio emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 193-2013

Seguramente en diversas circunstancias, alguna persona le ha transmitido y contagiado su tristeza, sin que tenga usted la posibilidad de evitarlo o incluso detener esa involuntaria respuesta emocional de la cual se siente un tanto afectado. Lo mismo sucede con otros estados de ánimo, o manifestaciones emocionales de otras personas, que reproducimos con facilidad, ya sea alegría, euforia, o en caso opuesto, enfado.

Desde hace algunos años, Daniel Goleman, en su libro sobre la inteligencia social¹, nos documentó las causas que originan esas respuestas aparentemente involuntarias, las cuales se deben a lo que él llama empatía primaria, y se originan por las llamadas "neuronas espejo". Más recientemente, corrobora esta afirmación en otra publicación, por nuevas investigaciones², de tal forma que podemos considerar como una respuesta probada científicamente, el contagio emocional repentino, que todos podemos experimentar, sin que medie la respuesta pensada, razonada. Es por esta, entre otras razones, que el ser humano ha sobrevivido por miles de años, a situaciones de peligro o agresión, para las cuales responde rápidamente cuando otra persona le contagia su miedo, pánico o furia (huida, agresión); y estos eventos, antes de pensar o razonar con mayor detenimiento la causa o la experiencia que origina dicha respuesta.

Este tipo de respuestas, como vemos, tienen un sentido natural; sin embargo, conviene reflexionar sobre algunas de las circunstancias en las que el contagio emocional puede ser juzgado de manera diferente a la mencionada, o simplemente con mayor detenimiento.

- Por ejemplo, una muy común en las responsabilidades que los jefes, no necesariamente líderes, tienen ante los grupos que encabezan, es el contagio emocional derivado de las dos emociones opuestas: *enojo o enfado*, y *alegría o entusiasmo*. En el primer caso, el contagio emocional es negativo, infunde un clima de incomodidad en el grupo, y genera lo que Goleman llama disonancia, es decir, emociones que desintegran el ambiente laboral y lo vuelven improductivo. Caso contrario, es cuando el jefe llega de buen humor, y su estado de ánimo positivo se contagia al ambiente de trabajo, generando lo que llama resonancia³. Este ambiente de resonancia, genera por supuesto climas de trabajo agradables, la gente está motivada y suele ser productiva.

¹ Goleman Daniel, *Inteligencia Social*, Editorial Planeta, 2006. P.63

² Goleman Daniel, *El Cerebro y la Inteligencia Emocional*, Ediciones B.S.A., 2012, Barcelona; p. 74, 75

³ Goleman, Boyatzis, Mc Kee, *El Líder resonante crea más*. Edit. Random House Mondadori, 2005; pág. 49

- Estar de buen o mal humor, ante otras personas (en el hogar, los padres de familia, o en el trabajo como decíamos el jefe), contagiará a la larga los ambientes de convivencia. Si es en el hogar, la esposa(o) o los hijos, serán afectados, y la probabilidad de que respondan con emociones similares es alta. Muchos conflictos en el hogar, se generan de esta manera. La forma de evitarlos sale a la vista: tratar de actuar con inteligencia emocional y evitar que el mal genio se contagie a los demás miembros de la familia.
- Por supuesto que en cualquier ambiente en donde convivamos, ocurre el mismo contagio emocional, de nosotros hacia otros o a la inversa. La alegría o la euforia colectivas en eventos en donde hay muchas personas, es común, como lo es el miedo o el pánico colectivo. No se diga la influencia que las emociones negativas pueden tener en el hogar desde los medios masivos de comunicación, la agresividad y la violencia es una de ellas, y hay que evitar o no dejarnos contagiar emocionalmente. Seguramente cuando el contagio emocional es dirigido con fines no legítimos, es altamente reprochable.
- Sin embargo, como vemos, en el ambiente de nuestras relaciones personales, es en donde en primer lugar podríamos aplicar el conocimiento de esta realidad. Por ejemplo, actuar con inteligencia emocional, nos permite por una parte, ser conscientes de nuestros estados emocionales negativos, para dar un segundo paso de autoregulación o dominio personal y control, tratando de evitar el contagiar negativamente a los demás. El otro enfoque de la inteligencia emocional en estos casos, es que siendo empáticos, podremos esmerarnos en comprender los estados emocionales negativos de las personas con las que convivimos (este contagio nos da un primer paso de empatía primaria, decíamos al principio), y lejos de contagiarnos, mejor controlarnos, para comprender las emociones y sentimientos de los demás.

En fin, como en otras ocasiones, le dejo la invitación de reflexionar sobre cómo aplicar esta realidad en su propia vida. A usted le corresponde la mejor opinión.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.