

El contagio de las emociones

Estás mirando a alguien y de repente te sorprendes con su misma expresión facial. Sin darte cuenta pones la misma postura corporal y ¡hasta te estás sintiendo igual! Esto es el contagio emocional. Sigue leyendo para saber más sobre este suceso.

- Ilusionarse, la capacidad que da impulso a tu vida
- La importancia de saber diferenciar entre dolor y sufrimiento
- El triángulo del cambio, una herramienta para gestionar emociones

El contagio de emociones es un mecanismo afectivo mediante el cual una persona sincroniza de forma automática su estado fisiológico y comportamental con el de otras personas.



Es decir, se imita de forma más bien inconsciente la expresión emocional de quien estamos observando. Es un tipo de influencia social y aunque se diferencia de la empatía,

podría considerarse su manifestación más básica.

Lo que diferencia a la empatía del contagio emocional es el componente cognitivo.

En la empatía se toma conciencia de los pensamientos y sentimientos del otro, comprendiéndolos y regulando así

nuestra conducta para dar una respuesta adecuada. En cambio, en el contagio de las emociones no se produce esa toma de conciencia, simplemente se experimenta una emoción similar.

Según Doherty, el principal autor sobre este tema, hay un perfil de personas más sensible al contagio emocional. Estas son:

- Personas capaces de leer las expresiones emocionales de los demás.
- Consideradas interdependientes e interrelacionadas, más que independientes y únicas.
- Tienden a imitar expresiones faciales, vocales y posturales de otras personas.
- Sus emociones se influyen fácilmente por comentarios u observaciones que otras personas realizan sobre ellas.

¿Cómo se produce el contagio de las emociones?

Al parecer hay varios mecanismos implicados en el contagio emocional. Por un lado, ya que las emociones son manifestaciones fisiológicas, cabe esperar un mecanismo neurobiológico y, por otro, social.

En cuanto al primero, los humanos contamos con un «sistema espejo», encargado de procesar e interiorizar los estados emocionales de quienes nos rodean. Este sistema se compone principalmente de neuronas espejo y, dependiendo de si el estímulo es motor, perceptivo o emocional, activará las áreas correspondientes en el cerebro contagiado. En el caso del contagio emocional, el sistema espejo tiene su núcleo de operaciones en la ínsula. Es decir, cuando vemos a alguien saltar de alegría, nuestro sistema espejo activará en nosotros las áreas motoras y emocionales de nuestro propio cerebro, generándonos la misma sensación.

Por otro lado, somos seres sociales y modulamos nuestro comportamiento cuando nos relacionamos con los demás. Así, cuando cambiamos nuestra forma de actuar por medio de la observación, de habla de facilitación social. Entonces, cuando observamos una respuesta emocional en los demás, tendemos a comportarnos igual, porque de forma implícita entendemos que nos adaptamos mejor a la situación.

¿Cuáles son sus implicaciones?

El contagio de las emociones tiene consecuencias en todas las escalas que podemos imaginar. Desde que acabes riéndote con un amigo sin saber por qué, a que un cliente acabe aceptando una oferta de un empresario.

Por ejemplo, a nivel social también se produce contagio emocional. En situaciones críticas como puede ser un acto terrorista o la expansión de una epidemia, el contagio de emociones nos puede llevar a situaciones de histeria social.

También dentro de las organizaciones es sumamente importante tener en cuenta sus efectos. Cuando se trabaja por grupos, es común que las emociones de distintos miembros se esparzan y contagien hacia otros, e influya en el rendimiento. Por ello, hoy en día se le está dando más relevancia y se está invirtiendo en mantener un estado de ánimo positivo en los empleados. Además, se les enseña a líderes y colectivos a ser más moderados en sus comportamientos, ya que al ser personas de referencia contagian sus emociones más fácilmente que otros miembros.

¿Es bueno contagiarse?

Es lógico que quepan dudas acerca de si es beneficioso dejarse contagiar por las emociones de los demás. Incluso porque a veces nos resulta más fácil contagiarnos de emociones negativas, que de las positivas. No obstante, se trata de un

proceso que es implícito, además de que nos ha ayudado a sobrevivir como especie.

Si bien es cierto que tenemos que controlar hasta cierto punto dejarnos llevar por lo que sienten los demás, nuestro comportamiento y valor seguramente mejore si dejamos que nuestro cuerpo nos dé pistas sobre cómo se sienten otros. Así, estaremos un paso más cerca de ser empáticos y de hacer de esta una sociedad más conectada y, en definitiva, mejor.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).