

El estrés ajeno se contagia, pero existen formas de protegerte

¿Alguna vez te has sentido estresado sin razón aparente?

El motivo podría encontrarse en tu entorno: en las personas con las que te relacionas a diario y las emociones que te transmiten.

De hecho, cuando alguien te sonríe, tu reacción natural es devolverle la sonrisa para alinearte con lo que está sintiendo. Todos tenemos la tendencia a sincronizarnos con los estados emocionales de los demás. Eso nos ayuda a ponernos en su lugar, comprender lo que sienten y relacionarnos mejor.



Sin embargo, esa sensibilidad emocional también tiene un lado oscuro ya que los demás pueden contagiarte su estrés. Y dado que tu cerebro no establece distinción entre el estrés propio y ajeno, es probable que esa tensión inoculada termine

pasándote factura.

Cuando el estrés ajeno se convierte en tu estrés

En 2017, un grupo de investigadores de la Universidad de Chicago idearon un experimento muy interesante para comprobar cómo influye el estrés ajeno en quien lo observa. Crearon una serie de vídeos en los que aparecían personas con un nivel de estrés mínimo, alto o recuperándose de una situación estresante. Luego reclutaron a un segundo grupo de participantes para que vieran dichos vídeos mientras se sometían a un electrocardiograma.

Los investigadores comprobaron que la actividad cardíaca de los observadores variaba según el nivel de estrés de las personas que veían. Las personas más empáticas se llevaban la peor parte ya que esos cambios fisiológicos se producían con mayor rapidez e intensidad.

Sin embargo, no se trata del primer estudio que constata que el estrés provoca un contagio emocional. Otro experimento realizado en el Instituto Max Planck de Ciencias Cognitivas y Cerebrales Humanas reveló que el 26% de las personas que observan a alguien estresado reaccionan con un aumento del nivel de cortisol, la hormona del estrés, aunque esa cifra aumenta al 30% cuando el estrés está causado por eventos de la vida cotidiana, probablemente porque nos identificamos más con ese tipo de situaciones. Y si existe una relación estrecha con la persona estresada, las probabilidades de que nos transmita su estrés alcanzan el 40%.

Numerosas investigaciones confirman que ese estrés compartido no solo genera expresiones faciales, vocales y posturales similares, sino que también desencadena reacciones a nivel neurofisiológico casi idénticas. En práctica, observar el estrés de otra persona activa en nosotros la misma respuesta

del sistema nervioso autónomo y la misma representación a nivel cerebral de quien está viviendo la situación estresante.

El estrés de segunda mano, como también se le conoce, es el resultado de nuestra capacidad empática, la cual nos permite conectar con los estados emocionales de los demás, pero también de un mecanismo ancestral de detección de amenazas potenciales en el entorno. O sea, estamos programados para percibir signos de estrés muy sutiles en quienes nos rodean porque nos alertan de que podríamos estar en peligro.

Curiosamente, el estrés no solo se contagia a través del contacto directo. Investigaciones recientes están revelando que las emociones también se transmiten a través de las redes sociales. Un experimento desarrollado en la Universidad Mercer descubrió que leer reseñas negativas de productos o malas experiencias de los clientes suele generar ansiedad y otro estudio realizado por el equipo de Facebook concluyó que “las emociones expresadas por amigos a través de las redes sociales influyen en nuestros estados de ánimo”.

5 estrategias eficaces para protegerte del estrés de segunda mano

Para protegerte del estrés ajeno, tu instinto te empujará a escapar o aislarte. Aunque a primera vista parecen alternativas perfectamente válidas y en ocasiones no queda más remedio que recurrir a ellas, no suelen ser buenas estrategias a largo plazo ya que conducen a la evitación experiencial.

No puedes escapar de los conductores enojados que tocan la bocina en medio de un atasco, de la tensión que te transmite tu jefe o de la frustración de tu pareja después de un mal día. Por consiguiente, será mejor que aprendas a construir un escudo psicológico para mantener a raya el estrés ajeno.

1. Cambia tu concepción del estrés

Es difícil. Lo sé. Estar estresado no es agradable. Sin embargo, una investigación realizada en la Universidad de Yale comprobó que, si asumes el estrés desde una perspectiva más positiva y dejas de luchar contra esas sensaciones, sus efectos negativos disminuirán al menos un 23%.

Te ayudará recordar que el estrés tiene dos caras: el distrés y el eustrés. Mientras que el distrés reduce tu desempeño, afecta tu salud y compromete tu bienestar; el eustrés puede darte una dosis extra de energía y motivación ayudándote a mantenerte concentrado y ser más productivo. Por consiguiente, se trata de comprender que el estrés no es negativo en sí mismo, depende de su intensidad y del tiempo que lo acarrees.

2. Rompe el flujo de retroalimentación estresante

El contagio emocional es una vía de dos sentidos. Cuando ves a una persona estresada, tiendes a imitar sus gestos y actitudes. Si esa persona nota tu estrés, se estresará aún más. Así se alimenta el círculo vicioso del estrés compartido. La buena noticia es que puedes adoptar algunos comportamientos para interrumpir ese flujo de retroalimentación negativa.

En vez de imitar la expresión no verbal estresada de la persona que tienes a tu lado, devuélvele una sonrisa o un gesto comprensivo. De esta forma cortocircuitas una dinámica estresante. Recuerda que los primeros comentarios de un encuentro a menudo marcan el derrotero de la conversación. Por tanto, cambia un “estoy muy ocupado” o “no tengo tiempo” con un “es estupendo hablar contigo” o un simple “te escucho”. Todo lo que tienes que hacer es transmitir serenidad y tranquilidad a tu interlocutor.

3. Devuelve los “regalos envenenados”

No siempre puedes controlar lo que te sucede o lo que ocurre a quienes te rodean, pero puedes decidir cómo responder. En el caso del estrés de segunda mano, eso significa que eres responsable de tu reacción ante el enojo de ese conductor, la tensión de tu jefe o la frustración de tu pareja. Te resultará más fácil si imaginas que el estrés es un regalo. Está en tus manos decidir si lo aceptas o lo rechazas.

Si le sigues la corriente a la persona estresada, estarás aceptando su estrés. En cambio, si te detienes un segundo para constatar lo que está ocurriendo, podrás construir un escudo emocional que te proteja. El simple hecho de ser consciente de que estás relacionándote con una persona estresada y tomar nota de tus reacciones te permitirá asumir la distancia psicológica necesaria para no dejarte contagiar.

4. Crea una zona de amortiguación emocional

Protegerse del estrés no es fácil. A veces, parece que te acecha a cada paso. Por mucho que intentes blindarte, la tensión encontrará resquicios en tu escudo emocional. Para evitar que el estrés te sobrepase, es importante construir una zona de amortiguación emocional. Imagina por un momento que eres como un vaso y el estrés es el agua que contiene. Si el vaso está vacío, podrá contener más agua; pero si está lleno, basta una gota para desbordarlo.

Por esa razón necesitas liberarte del estrés cotidiano creando rutinas relajantes que te reequilibren emocionalmente, desde darte un baño relajante hasta practicar ejercicio físico, meditar o llevar un diario de la gratitud. De esa manera, cuando encuentres a una persona estresada, tendrás capacidad suficiente para amortiguar esa tensión sin abrumarte.

5. Establece límites claros

Construir un escudo emocional o una zona de amortiguación no significa que debas exponerte una y otra vez al estrés ajeno. A veces llega un punto en que es demasiado y tienes que decir “basta”. Recuerda que establecer límites es un acto de amor y respeto hacia uno mismo. Por tanto, determina cuánto estrés ajeno puedes tolerar y qué líneas rojas los demás no deben traspasar.

Establecer límites puede implicar poner fin a algunos temas de conversación, limitar el tiempo que pasas con algunas personas, desintoxicarte de las redes sociales o abandonar físicamente la habitación antes de que los niveles de estrés aumenten demasiado. Dejar claro lo que no estás dispuesto a tolerar te ayudará a mantener el estrés ajeno a distancia y te permitirá mantener relaciones más respetuosas y positivas con las personas, protegiendo a la vez tu bienestar.

Fuente: vida-estilo.