

¿El mal humor se contagia?



Tanto el mal humor como el buen humor se pueden contagiar, por lo que expertos enfatizan en saber escoger a la pareja sentimental.

Cuando se ve a alguien toser, las personas saben que tienen que mantenerse al margen de la persona, por reflejo.

Cuando observas a alguien que está de mal humor o quejumbroso, es igual: un estudio sugiere que el estado de ánimo y de humor puede ser tan contagioso como los gérmenes que se expulsan al toser.

Los psicólogos llaman a este fenómeno como contagio emocional, un proceso de tres fases en el cual los sentimientos de una persona son transferidos a otra persona.

La primer fase involucra el mimetismo inconsciente, donde el individuo copia sutilmente las señales no verbales de otra persona, incluyendo la postura, expresiones faciales, y movimiento.

Así, las persona experimentan un estado de retroalimentación, ya que al mimetizar el ceño fruncido, se percibe una sensación de tristeza.

Durante la última fase, los individuos comparten su experiencia hasta que sus emociones y comportamiento se sincronizan.

Por lo tanto, un encuentro cercano con un compañero de trabajo en un mal día puede propiciar que se agarre inconscientemente los comportamientos no verbales del colega, para empezar a mutar a un estado de infelicidad.

Pero la mimesis no es todo mala; una persona también puede adoptar el buen humor de un amigo o colega, lo que puede ayudar a estrechar el vínculo.

Las naturaleza contagiosa de las emociones puede amplificarse cuando los individuos están en contacto frecuente con otra persona.

En el estudio, los investigadores y matrimonio de Lisa A. NET, de la Universidad de Texas en Austin, y Benjamín R. Karney, de la Universidad de California, Los Ángeles, examinaron a más de 150 parejas por tres, para determinar el cómo el estrés del cónyuge influencia a su parejay la calidad general del matrimonio.

Encontraron que las esposas no se afectan significativamente por el estrés de sus maridos. Los esposos, sin embargo, experimentan una menor satisfacción del matrimonio cuando sus esposas reportaron estrés.

Más importante, el cruce emocional se pronunciaba más cuando la pareja se envolvía en práctica negativas de solución del conflicto, como el rechazar y criticar a su pareja.

El estudio enfatiza la importancia de escoger inteligentemente la compañía que se va a mantener, para que se puedan adoptar

más estados de ánimos positivos que negativos.

Fuente: muyinteresante.