

JULIO 2020

## EMOCIONES CONTAGIOSAS

FERRAN RAMON-CORTÉS

*Cuando era pequeño me moría por ir a casa de mi abuela. Vivía en una casa señorial, una casa enorme a los ojos de un niño de ocho años, con muchas habitaciones, salas y un larguísimo pasillo que daba toda la vuelta a la planta y que no nos cansábamos de recorrer una y otra vez. Ir allí era divertido pero sobretodo era especial. Porque en aquella casa siempre pasaban “cosas”. Juegos, charlas, meriendas, historias... todo tipo de actividades maravillosamente orquestadas por mi abuela, que hacía que todo pasase y todo fuera posible. En aquella época no hubiera podido decir por qué me fascinaban tanto aquellas visitas. Hubiera dicho simplemente que me lo pasaba bien, que nos divertíamos, o que me sentía bien con ella. Pero ahora, con la perspectiva del tiempo, sé exactamente porqué: mi abuela era una persona enormemente contagiosa. A todos sin excepción nos contagiaba su alegría, su energía, su pasión por la vida. Salíamos siempre “contagiados de ella”.*

Todos tenemos a nuestro alrededor personas que al poco de estar con ellas nos sentimos bien. Nos transmiten su energía, su entusiasmo, nos “cargan las pilas”. Pero también tenemos personas con las que, al relacionarnos con ellas, nos



acabamos sintiendo mal. Nos consumen la energía, nos entristecen, nos dejan exhaustos. Todo esto nos ocurre por un fenómeno hoy en día bien conocido e investigado: el contagio emocional. En nuestra relación con los demás, queramos o no, y en relativamente poco tiempo nos contagiamos las emociones.

### UNA REALIDAD CIENTÍFICA

El contagio emocional es un descubrimiento relativamente reciente desde el punto de vista neurológico. En 1996 el científico Giacomo Rizzolatti descubrió las “neuronas espejo”, un conjunto de neuronas localizadas en nuestra corteza cerebral que lo que hacen es mimetizar el estado de ánimo de la persona que tenemos delante. Nos alegramos relacionándonos con una persona alegre, y nos entristecemos hablando con una persona triste. Los avances en la observación de la actividad cerebral, con técnicas como la resonancia magnética funcional, han permitido constatar empíricamente un efecto que se intuía pero del que hasta hace poco más de dos décadas no había evidencia científica. Autores como Daniel Goleman han tomado estos recientes estudios como referencia para poder afirmar que *“existe en el cerebro un poderoso mecanismo energético que facilita la transmisión interpersonal de los sentimientos”*.

Las investigaciones realizadas han podido demostrar que quienes comparten espacios de relación, sea en el trabajo o en la vida personal, acaban compartiendo también los estados de ánimo y los sentimientos. Y esto ocurre en relativamente poco tiempo. Así, el enfado, la frustración o la ira ajenas, o en su caso el buen humor, el optimismo o la energía de los demás, se apodera de nosotros por puro contagio. Como afirma el profesor Sebastià Serrano, *“las emociones saltan de una mente a otra como si nada, los sentimientos son contagiosos, mucho más que las ideas”*.

### LA DIFERENCIA ENTRE “UN BUEN DÍA” Y “UN MAL DÍA”

Si aceptamos la existencia del “contagio emocional”, no nos puede sorprender que muchas veces llegemos al final del día inmersos en un determinado estado de ánimo al que a menudo no sabemos dar explicación: nos sentimos eufóricos sin motivo aparente, o tristes sin una causa objetiva que lo justifique. Y es que más allá



de nuestro estado natural, son todas las emociones intercambiadas con los demás a lo largo del día las que determinan en gran parte cómo nos sentimos. Cuando decimos cosas como “he tenido un buen día”, o “hoy ha sido un día horrible”, estas expresiones no son en absoluto ajenas a todo el entramado de emociones que nuestro entorno nos ha contagiado, y que al no tratarse de un proceso consciente, puede que no lo controlemos.

Tampoco puede sorprendernos que debido al contagio emocional haya gente con la que tenemos una predisposición a relacionarnos porque nos “cargan las pilas” y nos sentimos bien con ellos. Y en el otro extremo, gente que tendemos a evitar, porque nos hacen sentir mal, y nos “vampirizan la energía”. Son gente con estados de ánimo marcadamente positivos o negativos, que contagian a todo aquel que convive o se relaciona con ellos.

### **CONVIVIENDO CON EL CONTAGIO**

El contagio emocional se produce constantemente en nuestra vida diaria. Estamos en cada momento expuestos al contagio emocional de los demás, y ello incluye todo tipo de emociones: positivas y negativas. Podemos tener la suerte de contagiarnos de optimismo y afectividad, o ser víctimas inocentes (hoy en día lo llamaríamos “daños colaterales”) de explosiones emocionales ajenas en forma de ira, enfado o rabia. Aunque como el mismo Daniel Goleman explica, no todos somos igualmente vulnerables o “contagiables”. Afirma Goleman que las personas más sensibles se contagian con mayor facilidad, mientras que las menos sensibles pueden sobrevivir al más tóxico de los encuentros sin sufrir grandes daños emocionales, ni haber absorbido toda esta negatividad.

Y la gran pregunta es: ¿Quién contagia a quién?. Si en una reunión hay alguien con un ánimo positivo, y alguien con emociones negativas, ¿cómo terminamos nosotros?. Pues la respuesta es clara: contagia el que sea emocionalmente más potente, independientemente del sentido de su emoción. No nos enganamos (por lo general, hay personas que sí) a un tipo de terminado de emociones. Nos enganchan los emocionalmente más intensos, porque son los más contagiosos.



## ¿SOMOS NOSOTROS CONTAGIOSOS?

Lógicamente la respuesta es que sí. El contagio emocional es un camino de dos direcciones. Los demás nos contagian y a su vez nosotros contagiamos a los demás. Cada día, interactuando con la gente, les contagiamos algo.

Todos nosotros tarde o temprano acabamos siendo fuente de contagio de alguna emoción. Podemos ser fuente de contagio de buen ambiente, de optimismo, incluso de afectividad, pero fácilmente podemos también ser fuente de contagio de mal ambiente, de conflicto, de negatividad, y transmitir impunemente todos estos sentimientos a los que tenemos a nuestro alrededor. La paradoja es que muchas veces ni siquiera sabemos qué contagiamos porque esta elección no siempre es consciente. Es simplemente un reflejo de nuestro estado de ánimo, que sin consciencia alguna transmitimos a los demás.

**Contagiamos** mucho más de lo que creemos. Y la gente de nuestro alrededor se va forjando una idea de nosotros a través de los sucesivos contagios. La mayoría de etiquetas que nos ponen (“es un histérico” o “no pierde nunca la sonrisa”) son fruto de estos contagios. Y al final, la gente que nos rodea acaba conociendo –y anticipando– nuestras reacciones mejor que nosotros mismos. Acaban previniendo comportamientos nuestros que por ser inconscientes no somos capaces de evitar.

## CONTAGIOS A CONSCIENCIA

El contagio emocional suele ser un proceso inconsciente, pero no necesariamente ha de ser así. Si nos lo proponemos, podemos tomar conciencia de qué es lo que contagiamos y que efecto tiene sobre la gente con la que nos relacionamos. Porque no es justo andar por ahí contagiando nuestras frustraciones, nuestro “mal rollo”, y nuestro mal humor a todos los que se cruzan con nosotros. No es justo que si de camino al trabajo nos hemos peleado con un motorista que nos ha golpeado el retrovisor del coche, paseemos nuestro enfado por la oficina contagiando a todo el mundo. Como no es justo que si hemos tenido un mal día en la oficina, nuestra frustración llegue a nuestros hijos en forma de contagio cuando vamos a darles las buenas noches.



Tomar conciencia del contagio emocional es algo que puede dar un giro de ciento ochenta grados a nuestras relaciones y a nuestras vidas. En primer lugar porque podremos hasta cierto punto protegernos de los contagios nocivos de los otros, evitándolos o cerrándoles las puertas y tomando distancia. Pero sobre todo porque tendremos la oportunidad de dejar de contagiar accidentalmente emociones negativas, y elegir de forma consciente y deliberada lo que queremos contagiar. Cada día, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, tenemos la oportunidad de contagiar lo que queramos contagiar. Podemos escoger que sean siempre emociones positivas, y convertirnos así en grandes “catalizadores” de buen ambiente. Elegir de forma consciente qué queremos contagiar nos ayudará a mantener mejores relaciones y nos hará tener y ser mejores compañeros de viaje en la vida.

*Mi abuela –fuente inagotable de contagio positivo- nos dejó muy pronto. Yo todavía era un niño cuando la perdí. No se si ella era consciente de lo que contagiaba, pero lo hacía con generosidad, cada día de su vida. La verdad es que no he encontrado ninguna referencia ni en los textos de Goleman ni en ninguna otra obra sobre la duración del efecto del contagio emocional. Pero a tenor de mi experiencia me atrevo a sugerir que si es un contagio constante, incansable, un contagio de “lluvia fina” como fue el de mi abuela, el efecto es para siempre.*

