



# EMOCIONES CONTAGIOSAS

## EL CONCEPTO

**Tras una reunión de una hora, las personas participantes acabarán en el estado emocional de la que sea emocionalmente más potente.**

El contagio emocional es un hecho probado. Se produce a través de las *neuronas espejo*, una zona cerebral que se encarga de reflejar las emociones de los demás. Todos hemos experimentado que después de conversar con una persona que está triste, nos sentimos tristes. O después de interactuar con una persona eufórica, nos sentimos más eufóricos.

Y ese contagio lo provoca la persona que sea emocionalmente más potente, independientemente de que su emoción sea positiva o negativa.

Hay una prueba fehaciente de ello: en una prestigiosa Universidad americana se inició un exhaustivo estudio sobre la depresión, realizando centenares de encuestas a personas que la padecían. Y tras unos meses de trabajo, el estudio tuvo que suspenderse, porque los entrevistadores se deprimieron. Contagio emocional en estado puro.

*Ejemplo: Nos reunimos algunos miembros de la familia para debatir una propuesta. Yo aterricé cruzado, muy negativo. Y mi sentimiento estuvo muy vivo, y muy presente en el encuentro. La consecuencia fue que no sólo no permitió llegar a acuerdos sino que algunos de esos familiares terminaron con mi misma negatividad. Flaco favor hice al grupo.*

## LA RECOMENDACIÓN

Cuando participes en una reunión, en un acontecimiento o simplemente inicies una conversación importante, se consciente de cuáles son tus emociones en ese momento, porque son las que consciente o inconscientemente contagiarás.

No arrastres un sentimiento accidental (por ejemplo un enfado por un atasco de tráfico) a un posterior evento, porque lo contaminarás. Si tienes ese sentimiento, deshazte de él primero, y después asiste a ese evento, con la mente limpia.