

# VUÉLVASE INMUNE

AL ESTRÉS DE  
SEGUNDA MANO

Por Shawn Achor y Michelle Gielan



**A** lo largo de la década pasada, hemos aprendido cómo nuestros cerebros están conectados para el contagio emocional. Las emociones se expanden a través de una red inalámbrica de [neuronas espejo](#), que son las pequeñas partes del cerebro que nos permiten empatizar con otros y entender lo que están sintiendo. Cuando usted ve bostezar a alguien, las neuronas espejo pueden activarse, haciéndolo bostezar a su vez.

Sin embargo, no son solo las sonrisas y bostezos los que se expanden. Podemos retomar negatividad, estrés e incertidumbre, como si fueran humo de segunda mano. Observar a alguien que está estresado –especialmente un compañero de trabajo o un miembro de la familia– puede tener un efecto inmediato sobre nuestros sistemas nerviosos. Los investigadores han descubierto que el 26% de las personas mostraron **elevados niveles de cortisol** al observar a alguien estresado. El estrés de segunda mano es mucho más contagioso si se trata de una pareja romántica (40%) que de un extraño, pero cuando las personas observaron un video estresante de extraños, un 24% de todos modos mostró una respuesta de estrés.

En nuestro mundo laboral altamente conectado, estamos hiperexpuestos a otras personas. Esto significa que las **emociones negativas** y el **estrés** se vuelven incluso más contagiosos, conforme nos exponemos más a los comentarios negativos en artículos noticiosos y redes sociales; el estresado lenguaje corporal de los programas de noticias financieras; personas estresadas en nuestros metros y aviones y espacios de oficinas abiertas, donde puede ver las señales no verbales de todos. En dicho mundo, necesitamos encontrar formas de mejorar nuestro sistema inmune emocional, pues de otro modo nos arriesgamos a los efectos negativos del estrés de segunda mano.

He aquí cómo:

**Cambie su respuesta:** Cuando vemos al estrés como una amenaza, nuestros cuerpos y mentes se pierden los efectos vigorizantes del estrés (incluso a altos niveles, el estrés puede generar una mayor solidez mental, relaciones más profundas, mayor conciencia, nuevas perspectivas, un sentido de dominio, una mayor apreciación por la vida, un mayor significado y un fortalecimiento de las prioridades). En lugar de pelear y frustrarse

por las personas negativas a su alrededor, tómelo como una **oportunidad de sentir compasión** o como un desafío para ayudar a que esa persona se vuelva más positiva.

**Cree anticuerpos positivos:** Necesitamos comportamientos que puedan neutralizar los efectos negativos de una persona estresada. En lugar de devolverle con un gesto estresado las señales no verbales a un compañero de trabajo en apuros, responda con una sonrisa o un gesto de comprensión. **De repente usted tiene el poder.** Como se sugiere en el libro "Broadcasting happiness", usted puede crear un "liderazgo de poder" para hacer corto circuito a un encuentro negativo. El primer comentario de una conversación suele predecir el resultado. Trate de comenzar sus llamadas telefónicas, no con un "estoy atascado" o "estoy muy ocupado". En lugar de ello, inicie respirando y diga calmadamente "qué bueno platicar contigo".

**Desarrolle inmunidad natural:** Si lo impactan los humores de los demás, deténgase y recuerde cómo las cosas están funcionando bien y que usted puede manejar cualquier cosa que se le atraviese. El **ejercicio** es una de las mejores formas de construir autoestima, porque su cerebro registra una victoria cada vez que se ejercita, a través de las endorfinas.

**Vacúnese a usted mismo:** Inocúlese antes de salir al trabajo o a un entorno estresante. Por ejemplo, antes de comenzar la mañana, lo primero que hacemos es pensar en tres cosas por las que estamos agradecidos ese día.

Sobre los autores: Shawn Achor es autor de "The happiness advantage" y "Before happiness". Michelle Gielan, conductora de noticias de CBS convertida en investigadora de psicología positiva, es autora de "Broadcasting happiness".

**Fuente:** Achor, S., & Gielan, M. (2017). Vuélvase inmune al estrés de segunda mano. Recuperado de <http://bit.ly/2vvTqaO>