



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

Las emociones son contagiosas

¿Te ha pasado que cuando te encuentras con alguien que te saluda de manera emotiva te llenas de energía y te alegra haberte encontrado con esa persona? Eso se llama contagio conductual, nos contagiamos con las emociones de las otras personas. Si bien sucede con las emociones positivas también pasa con las negativas, es como que nos sintonizamos todos en una misma onda emocional. Ahora bien, este contagio se da sin darnos cuenta, pero con inteligencia emocional podemos identificarlo y decidir si queremos o no dejarnos contagiar.

Esto ocurre mucho en las rutinas matutinas en la familia cuando nos preparamos para la escuela y el trabajo. Nos despertamos y comenzamos a funcionar en piloto automático, si estamos en ánimo positivo todos alrededor sienten esa energía, sin embargo, si nos levantamos con ánimo negativo también todos lo sienten. Se requiere estar alerta a las emociones propias para identificar cómo nos estamos relacionando con los demás, si es desde un ánimo positivo o negativo. También es importante desde la empatía, estar alerta a las emociones de los otros para decidir si nos dejamos o no contagiar con la emoción del otro. Esto suena fácil y a veces no lo es, por eso ir desarrollando con inteligencia emocional ese estar alerta nos permite ir modificando la manera que nos relacionamos.

Empezar el día con ánimo positivo lo podemos decidir diariamente, te beneficia ya que te permite llenarte de energía y poner tu cerebro en un modo de funcionamiento adecuado con gran disposición para atender y resolver los retos del día efectivamente. Cuando sientas a alguien con un ánimo negativo, bríndale tu sonrisa, atiéndele con ánimo, integra el sentido del humor y contálgalo con tu actitud positiva. ¡Hermoso día!

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

