

# La UPRL informa

## EL MAL AMBIENTE EN EL TRABAJO ES CONTAGIOSO

La ciencia confirma que dependemos de las conexiones con otras personas para modelar nuestros estados de ánimo

Dice el refrán que una manzana podrida puede arruinar un cesto. Lo mismo pasa cuando los seres humanos interactuamos dentro del mismo grupo: los estados de ánimo se contagian cuando compartimos espacio y tiempo con las mismas personas durante mucho tiempo. Si tienes un amigo feliz, la probabilidad de que tú también lo seas aumenta un 25% (lo dice este estudio realizado por la Universidad de Harvard). Si tus compañeros de trabajo viven estresados, aumentan tus probabilidades de sufrir la misma suerte. Esto sucede entre iguales, pero también en la relación jefe-empleado: el estado de ánimo de quien manda condiciona el desempeño de los trabajadores y afecta a la productividad de la empresa.



### El estrés se contagia como los virus

Diversos estudios confirman, según el Colegio Oficial de Psicólogos, que el estrés se contagia: las personas que trabajan atadas a esta dolencia no se distribuyen aleatoriamente en diferentes departamentos. Tienden a localizarse dentro de los mismos grupos, lo que hace suponer que el estrés es un componente del ambiente social y que existen "unidades de trabajo tóxicas", según explica José María Peiró, catedrático de psicología del trabajo y recursos humanos. "De hecho, el primer motivo para dejar un trabajo son las malas relaciones interpersonales por encima del salario", asegura.

Esto se debe, muchas veces, a que el origen del estrés no suele estar bajo control directo del trabajador. Procesos como la imitación y el contagio, el estilo de liderazgo, las relaciones con los compañeros y las características ambientales contribuyen a entender por qué hay organizaciones o departamentos tóxicos. Según una encuesta reciente del Eurobarómetro, el 53% de los trabajadores considera que el estrés laboral es uno de los principales riesgos laborales. De hecho, se estima que a la Unión Europea esta dolencia le cuesta anualmente unos 20.000 millones de euros, incluyendo los días de trabajo perdidos y los costes sanitarios asociados.

Observar a alguien que está estresado, especialmente un compañero de trabajo o un miembro de la familia, tiene un efecto inmediato en nuestro sistema nervioso. Esta investigación descubrió que el 26% de las personas muestran niveles altos de cortisol simplemente al observar a alguien tenso. De hecho, no es necesario que veas ni oigas a nadie para captar su estrés; también puedes olerlo. Quienes lo sufren sudan hormonas características que son captadas por los demás, según un estudio del Monell Chemical Senses Center de Filadelfia. La negatividad y el estrés pueden, literalmente,

# La UPRL informa

flotar en el aire. Tal como sucede con las manzanas podridas que liberan gas etileno y aceleran la maduración del resto del cesto.

## **De jefe a empleado**

Daniel Goleman, psicólogo, antropólogo, periodista y una eminencia en el campo de la inteligencia emocional, disecciona cómo este contagio sucede entre altos mandos y sus empleados y cómo puede condicionar el desempeño global de la empresa. Durante su última investigación, Goleman encontró que, de todos los elementos que afectan el rendimiento final, la importancia del estado de ánimo del líder y sus comportamientos como consecuencia son muy influyentes: se transmite a través de una organización como la electricidad a través de los cables.

Si el estado de ánimo de un líder y las acciones que lo acompañan son realmente tan potentes y pueden impulsar el éxito empresarial, una de sus tareas principales debería ser asegurarse de cuidar su salud emocional. Debe ser optimista, auténtico y tener energía y comportarse de forma consecuente para que sus empleados sientan y actúen de esa manera.

## **Pero, ¿por qué? La ciencia de los estados de ánimo**

El responsable de esta relación entre la emoción de los líderes y el comportamiento de sus empleados es el sistema límbico: una estructura cerebral considerada el centro de gestión emocional de los humanos. Se trata de un circuito abierto que depende de fuentes externas para administrarse. Es decir, lo que pasa en el mundo que nos rodea condiciona la actividad de nuestro sistema límbico: dependemos de las conexiones con otras personas para determinar nuestro estado de ánimo. Teniendo en cuenta esto, la investigación en neurobiología afirma que una persona transmite señales que pueden alterar los niveles hormonales, las funciones cardiovasculares, los ritmos de sueño e incluso las funciones inmunes del cuerpo de otra persona. Así, en todos los aspectos de la vida social, nuestras fisiologías se entremezclan.

Distintos investigadores han captado esta sintonía de las emociones en el laboratorio midiendo la frecuencia cardíaca de, por ejemplo, dos personas que comparten una buena conversación. Cuando comienza la interacción, sus cuerpos funcionan a ritmos diferentes. Pero después de 15 minutos, los perfiles fisiológicos de ambos son similares. Históricamente se ha visto una y otra vez cómo las emociones se propagan irresistiblemente de esta manera cada vez que las personas se encuentran cerca unas de otras. Ya en 1981, los psicólogos Howard Friedman y Ronald Riggio descubrieron que incluso las interacciones no verbales pueden afectar a los demás. Cuando tres desconocidos se sientan uno frente a otro en silencio durante uno o dos minutos, el más emocionalmente expresivo de los tres transmite su estado de ánimo a los otros dos sin pronunciar una sola palabra. Lo mismo sucede en la oficina: los miembros del grupo, inconscientemente, atrapan los sentimientos de los demás.

**Fuente: Prevención Integral**