

SALUD / TENDENCIAS

Escuchar a quienes se quejan es malo para tu cerebro

El Ciudadano · 2 de septiembre de 2015



El estar expuesto a una negatividad constante perjudica el funcionamiento del cerebro. Aquí te mostramos como defenderte.



¿Odias cuando la gente se queja? Resulta que hay una buena razón para ello: escuchar demasiadas quejas es malo para tu cerebro en varias formas, de acuerdo con Trevor Blake, un emprendedor serial y autor de ‘Tres Simples Pasos: Un Mapa para el Éxito en los Negocios y en la Vida.’ (*Three Simple Steps: A Map to Success in Business and Life*). En el libro, él describe cómo los neurocientíficos han aprendido a medir la actividad cerebral cuando se encuentra con varios estímulos, incluyendo una larga sesión de quejas.

“El cerebro trabaja más como un músculo de lo que pensábamos”, dice Blake. “Por lo que si estás clavado en un rincón por mucho tiempo escuchando a alguien siendo negativo, es probable que actúes de esa misma forma.”

Peor aún, estar expuesto a muchas quejas puede incluso hacerte tonto. La investigación muestra que el estar así por 30 minutos o más—incluso viendo tal material por la televisión—puede despegar las neuronas en el hipocampo cerebral. “Esa es la parte de tu cerebro que necesitas para resolver problemas”, aclara. “Básicamente, esto convierte a tu cerebro en papilla.”

Pero, si estás manejando una compañía, ¿no necesitas escuchar acerca de cualquier cosa que pueda haber ido mal? “Hay una gran diferencia entre llevar tu atención a algo que está mal y a una queja”, dice Blake. **“Típicamente, las personas que se están quejando no quieren una solución; ellos sólo quieren que te unas a la indignidad de todo el asunto.** Casi puedes escuchar cerebros chocar cuando seis personas se juntan y empiezan a decir ‘¿No es eso terrible?’ Esto dañará a tu cerebro incluso si estás escuchando pasivamente. Y si tratas de cambiar el comportamiento de aquellas personas, tú pasarás a ser el blanco de las quejas.”

Entonces, ¿Cómo te defiendes a ti y a tu cerebro de toda la negatividad?

Blake recomienda las siguientes tácticas:

1. Toma distancia



“Mi padre era un fumador empedernido” Blake confiesa. “Yo traté de cambiar su hábito, pero no es fácil hacerlo.” Blake sabía que el humo emanado por el cigarro podía dañar sus pulmones también. “Mi única salida era distanciarme.”

“Deberías ver las quejas y reclamos de la misma forma, explica. “El enfoque que siempre he tenido con ellas es pensar en ello igual como lo es el fumar pasivamente.” **Tu cerebro te agradecerá si es que te alejas de los quejumbrosos,** si es que puedes.

2. Pídele al que se queja que arregle el problema

A veces, tomar distancia no es una opción. **Si no puedes alejarte fácilmente, una segunda estrategia es pedirle a la persona que arregle el problema.**

“Trata de hacer que la persona que se está quejando tome responsabilidad y busque una solución”, dice Blake. “Yo típicamente respondo a una queja con un: ‘¿qué harás al respecto?’” Muchos quejumbrosos se van mal humorados en ese punto, pero puede que haya algunos que van a tratar de resolver el problema.

3. ¡Escudo encendido!

Cuando estás atrapado escuchando una queja, puedes usar técnicas mentales para bloquearlas y así salvar tus neuronas. Blake favorece una usada por el fallecido golfista español Seve Ballesteros durante un partido contra Jack Nicklaus—un partido que el público quería a Ballesteros como perdedor. “Él estaba teniendo dificultades para manejar la hostilidad de la multitud”, dice Blake. “Por lo que imaginó una campana de vidrio, que nadie más podía ver, descendiendo del cielo para protegerlo.”

Los lanzadores de la ‘Major League Baseball’ a veces se les puede ver diciendo “¡Escudo encendido!” mientras se dirigen a la loma. Él agrega que su propia defensa imaginaria es “más como una capa de invisibilidad de Harry Potter.”

Una estrategia relacionada es retirarte mentalmente a tu lugar favorito, algún lugar al que irías si tuvieras una varita mágica. “Para mí, era una cinta de hermosa arena blanca como el azúcar que se extendía de forma de herradura desde una isla privada”, dice Blake. “Yo me llevaría a mi refugio privado mientras la gente estuviese

despotricando. Yo podía sonreírles y asentir en todas las ocasiones, mientras que me iba por un paseo a mi playa privada.”

La primera vez que Blake vio la foto de la isla fue en una revista, y la imagen se quedó con él. Eventualmente, él tuvo una oportunidad para probarla en serio. “Resultó que la isla estaba en renta, y era la misma que había visto” él dice. “Entonces la arrendé por una semana. Y pude dar aquella caminata.”

Fuente: [Upsocl](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)