

TENDENCIAS

¡Confirmado! Escuchar a personas que sólo se están quejando es malo para tu cerebro

El Ciudadano · 9 de noviembre de 2015



De acuerdo con Trevor Blake, autor de *Three Simple Steps: A Map to Success in Business and Life*, los neurocientíficos han aprendido a medir la actividad cerebral cuando se enfrenta a ciertos estímulos, incluyendo una larga sesión de quejas: “El cerebro funciona como un músculo mucho más de lo que creemos, así que si te ves orillada en un rincón después de escuchar por mucho tiempo a alguien siendo negativo, es muy probable que te comportes de esa misma forma”.



Peor aún, exponerte demasiado a las quejas puede ‘atontarte’. La investigación muestra que bastan 30 minutos de negatividad (incluso ver material así en televisión) para despegar las neuronas del hipocampo cerebral, que “es la parte del cerebro que se necesita para resolver un problema. Y eso básicamente lo convierte en papilla”.

Pero, si estás al frente de una compañía, ¿no necesitas escuchar sobre cualquier cosa que pueda ir mal? Hay una gran diferencia entre brindar tu atención a algo que está mal y a una queja, dice Blake:

“Típicamente, las personas que se están quejando no quieren una solución; solamente quieren que te unas a la indignación que sienten por todo lo sucedido. Casi puedes escuchar sus cerebros chocar cuando seis personas se juntan y comienzan a decir ‘¿No es terrible?’ Esto dañará tu cerebro incluso si sólo eres un escucha pasivo. Y si tratas de cambiar su comportamiento, te convertirás en el blanco de las quejas”.

Entonces, ¿cómo defender a tu cerebro de la negatividad? Blake recomienda estas tácticas.

1. Toma distancia



“Mi padre era un fumador incorregible”, confiesa Blake. “Traté de hacerlo cambiar de hábitos, pero no fue nada fácil de hacer”. Como sabía que el ser fumador pasivo representaba un daño a sus pulmones también, su único recurso fue distanciarse.

Deberías ver al hábito de quejarse de la misma forma: “El acercamiento que siempre he tomado con las quejas es pensar en ello como ser un fumador pasivo”. Tu cerebro te agradecerá si te alejas de los quejumbrosos.

2. Pide a quien se queja que solucione el problema

A veces tomar distancia no es una opción. Si no puedes alejarte fácilmente, una segunda estrategia es pedir al quejumbroso que arregle el problema. “Trata de hacer que quien se queja sea responsable de buscar una solución” recomienda Blake. “Yo respondería a una queja con: ‘¿Qué harás al respecto?’” Muchos quejosos sólo se alejan malhumorados porque no se les dio lo que querían, pero algunos posiblemente tratarán de resolver el problema.

3. ¡Escudos arriba!

Cuando te encuentras atrapado escuchando a un quejumbroso puedes usar técnicas mentales para bloquearlo y salvar tus neuronas. Blake prefiere una usada por el fallecido golfista español Steve Ballesteros durante un partido contra Jack Nicklaus, en el que el público quería que Ballesteros perdiera. “Estaba teniendo dificultad para manejar la hostilidad del público, así que se imaginó una campana de vidrio que nadie podía ver y descendía del cielo para protegerlo”.

Los lanzadores de ligas mayores de beisbol a veces pueden ser vistos diciendo: “¡Escudos arriba!” mientras se dirigen a la loma. Esta defensa imaginaria es 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 mi, era una hermosa cinta blanca de hermosa arena blanca que se extendía en forma de herradura en una isla privada. Me llevaría a mi refugio privado mientras la gente se estuviera quejando. Podría sonreírles mientras tomaba un paseo por mi playa privada.”

Blake primero vio la fotografía de la isla en una revista, y la imagen se quedó en él. Eventualmente, tuvo la oportunidad de probarlo en la realidad. “Resultó que la isla estaba en renta, y era la misma que había visto. Así que la renté por una semana. Y pude dar ese paseo.”

Fuente: [Ok](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)