

TENDENCIAS

Esto es lo que te sucederá si pasas mucho tiempo con alguien que siempre está estresado

El Ciudadano · 3 de diciembre de 2015





A todos nos ha pasado: nos levantamos felices y contentos, quizás ejercitamos, quizás cantamos en la ducha y **salimos de casa confiados de que será un buen día**. Sin embargo pronto llegas a tu destino (trabajo, universidad, colegio) y **te encuentras con esa persona que sabes que siempre está estresada por algo**. Entre quejas y suspiros te preparas para comenzar el día, pero pronto notas que ya no estás tan feliz ni tan relajado como antes. ¿Te suena familiar?

Si es así, déjame contarte que según la [investigación](#) de la autora [Michelle Gielan](#), quien escribió el libro [Broadcasting Happiness](#), es posible contagiarnos el estrés.

“Podemos contagiarnos el estrés de otros, tal como nos contagiamos un resfrío. **A esto se le llama estrés de segunda categoría o, en su término más científico, estrés empático.**”.

En general, el estrés se contagia de forma mucho más rápida si estamos conectados de forma personal y emocional con este individuo. **Es por eso que estas situaciones se dan de forma más habitual con parejas, amigos o colegas**, comenta [Heidi Hanna](#), integrante del Instituto Americano de Estrés.

De hecho, un [estudio](#) demostró que cuando las personas miraban a otros sujetos que estaban estresados sin interactuar de ninguna forma, **sus niveles de cortisol (la hormona del estrés) aumentaban en un 26%.**

Al final, el estrés se parece mucho a fumar, ya que así como puedes convertirte en un fumador pasivo si te acercas a alguien que fuma, también comienzas a padecer de estrés crónico al estar cerca de alguien que está continuamente estresado.

Pero... ¡Puedes volverte inmune! Sólo tienes que seguir estos sencillos pasos.

1. Cambia el foco

Comienza cambiando el foco desde el que miras las cosas. **Encuentra una forma de bloquear la energía negativa**, sea disculpándote y alejándote de esa persona, utilizando audífonos y escuchando música relajante o dejando de prestarles atención.

2. Usa palabras positivas

Si realmente te interesa seguir interactuando con esta persona, **puedes escoger siempre comenzar tus oraciones con alguna frase positiva**. En vez de comenzar diciendo ‘me siento tan mal, estoy tan cansado’ puedes comenzar diciendo ‘acabo de beber un café delicioso en mi descanso’. **Las palabras realmente afectan la forma en la que vemos el mundo.**

3. Ejercita si puedes

Si estás expuesto a una gran cantidad de estrés, **ejercitar también puede ser una buena idea para preparar tu cuerpo y mente para el día**. Puedes intentar ejercitar 30 minutos en las mañanas para darle un comienzo positivo a tu día y mejorar tu estado de ánimo.

4. Disfruta de tu tiempo

Por último, no te olvides de darte tiempo para ti mismo y **para recargarte haciendo lo que amas**.
Ve a ver una película, sal a tomar un café, desconecta tu teléfono, lee ese libro que tanto te interesa.
Date momentos donde puedas olvidarte por completo de eso que te estresa.

Fuente: [El Ciudadano](#)