



Pateixes contagi emocional? T'expliquem què és!

[inicentrareport]Algun cop has sentit les mateixes emocions que una altra persona? Això és coneix com a "contagi emocional" i és una qualitat psicològica per la qual tendim a compartir les mateixes emocions que altres persones que ens envolten. I no només pot passar amb les emocions, sinó també amb les conductes, així que podríem observar com certs comportaments es propaguen fàcilment entre persones.

Algunes proves han demostrat que hi ha animals com primats i gossos, que també ho experimenten per transmetre's emocions.

Aquest fenomen és molt important per a les nostres relacions socials ja que ens permet sintonitzar amb els sentiments de les altres persones. Aquest contagi emocional pot donar-se de forma conscient però també inconscient.

El contagi emocional és diferent a l'empatia?

Es podria assemblar molt, sí, però són coses diferents. En l'empatia podem comprendre a l'altra persona i posar-nos al seu lloc, però això no altera les nostres emocions. En el contagi emocional, en canvi, acabem sincronitzant de forma automàtica amb el comportament i les emocions de l'altra persona.

El contagi emocional pot ser útil en certs moments perquè les nostres relacions socials flueixin, però també pot ser perillós perquè igual que es contagien les bones emocions, també es poden contagiar aquelles tòxiques o que ens fan baixar la vibració. [ficentrareport]