



Contagios Emocionales

Fenómeno por el cual captamos las emociones de las personas que tenemos alrededor y las reproducimos o amplificamos. Puede ser un fenómeno adaptativo cuando nos contagiamos de emociones que fomentan el equilibrio, la creatividad y permiten el crecimiento de vínculos basados en el amor. Se convierte en desadaptativo cuando nos contagiamos de emociones desestabilizadoras, productos intermedios y tóxicos generados por nuestra incompetencia afectiva (**contaminación emocional**)

Conceptos interrelacionados:

- **Memos:** Ideas que se contagian como si de virus se tratara (J. Wagensberg)
- **Neuronas espejo** (Se activan ante la ejecución de ciertos movimientos o la contemplación de los mismos. Permiten hacer propias las acciones, sensaciones y emociones de los demás. Parece que tienen que ver con fenómenos como la empatía, la imitación de modelos y la creación de vínculos.
- **Resonancia:** Determinadas palabras, sentimientos, hechos, recuerdos, imágenes.. nos mueven por dentro. Nos indica que una parte de la realidad nos concierne.
- **Comunicación No Verbal:** Se ha descrito el fenómeno de sincronía y desincronía
- **Ley de la atracción:** Lo que creemos y queremos, atraemos y creamos



Emociones fáciles de contagiar

- **Alegría**
- **Amor**
- **Entusiasmo**
- **Esperanza**
- **Optimismo**
- **Serenidad**
- **Ansiedad**
- **Desánimo**
- **Irritabilidad**
- **Malhumor**
- **Miedo**



Contaminación

Se refiere al efecto básico de las toxinas que están envenenando al planeta en agua, tierra y aire, y a su efecto en el contacto directo con todos los vivientes de este planeta: vegetales y animales con las consecuencias del caso en la interrupción de la energía y la disfunción de sus sistemas adaptativos. Pero también se amplía el concepto a la contaminación física (micro-ondas, etc.), la de los medios de comunicación con su militancia de la estupidez y a la **contaminación emocional**, con su capacidad para

Plà de Formació per Formadors en Ecologia Emocional

Fundació ÀMBIT, 2007-2008

Jaume Soler i Mercè Conangla

cercenar y reprimir a la sana expansión de la vida (vínculos y sociedades enfermas).

Contaminación emocional:

Afectos que si son reprimidos o gestionados desadaptativamente pueden convertirse en contaminantes del medio emocional. irritación, enojo, desánimo, el rencor o el resentimiento pueden contagiarse y deteriorar el clima emocional global.



Conductas contaminantes

- **Agresividad**
- **Crueldad**
- **Deshonestidad**
- **Desidia**
- **Destruktividad**
- **Egoísmo**
- **Engaño**
- **Maldad**
- **Mentira**
- **Pasividad**
- **Queja**
- **Violencia**



Emociones contaminantes

- **Celos**
- **Culpabilidad**
- **Desánimo**
- **Desconfianza**
- **Descontento**
- **Desesperanza**
- **Envidia**
- **Indiferencia**
- **Insatisfacción**
- **Odio**
- **Rencor**
- **Resentimiento**



Pensamientos contaminantes

- **Juicios de valores**
- **Infravaloración**
- **Menosprecio**
- **Visión negativa**
- **Superficialidad**
- **Estereotipos**
- **Pesimismo**