

## APRENDE A VALORARTE

### PAUTAS PARA AFIRMAR TU AUTOESTIMA

### ¿CÓMO SABER SI TE AMA?

15 CLAVES QUE ACLARAN LAS DUDAS

### CONECTA CON LA NATURALEZA Y LLÉNATE DE LUZ Y ARMONÍA

**Informe**

**EL ACOSO PSICOLÓGICO**  
Estrategias para defenderte

### ¿POR QUÉ SOMOS INFIELES?

VERDADES Y MENTIRAS

### 10 PASOS PARA ATRAER LO QUE DESEAS

### DESCUBRE TU VOCACIÓN AUTÉNTICA



aprenda a valorarte 3,06 € / portada con 3,00 € n.134

**COLABORACIÓN** por Verónica de Andrés

# Cómo contagiar

La ciencia ya ha probado que todos contagiamos nuestras emociones alrededor, así que hagamos como Diego Torres y su *Color esperanza...*

Cuando los líderes saben encauzar las emociones en dirección positiva, logran crear un ambiente de confianza total en el que las personas quieren dar lo mejor de sí mismas, alcanzando resultados extraordinarios. Las emociones no sólo son importantes, ¡sino que son contagiosas! Esto, que quizás antes se sabía a nivel intuitivo, hoy está explicado por la investigación científica: el centro emocional de nuestro cerebro está diseñado como un buche abierto, para regular y ser regulado por las emociones de quienes nos rodean. Somos seres sociales, creados para convivir con otras personas, y el diseño de nuestro cerebro lo demuestra. ¿Será por eso que en la antigüedad uno de los peores castigos que podía recibir un hombre era ser condenado al destierro? Nuestro cerebro emite ondas que contagian a otros nuestras emociones, aún

sin que digamos una sola palabra. Todos contagiamos emociones de manera inconsciente. Cuanto más intensas son, más rápido se contagian, y está demostrado que quienes más contagian sus emociones son los líderes, pues son las personas a las que los demás miran constantemente, a quienes se acude en caso de desafío y de toma de decisiones. Esta información no pretende ser una señal de alarma para que empecemos a temer a las personas con las que convivimos o trabajamos. Por el contrario, es para tomar conciencia de que cada uno puede contagiar a otros las emociones que quiera. Uno puede convertirse en un líder extraordinario aún sin ser el líder oficial, y encauzar las emociones hacia un rango positivo.

## Un líder musical

El quiebre político, económico y social que se produjo en la Argentina durante 2001 —considerado como “la gran depresión argentina”— hizo que en dos semanas el país tuviera cinco presidentes sucesivos, que el país se declarara en *default* y que muchas personas perdieran los ahorros de toda una vida. El estado de ánimo generalizado era de enojo, tristeza y desesperación. No se hablaba de otra cosa que no fuera de la crisis, del

## PARA SER LÍDER EMOCIONAL

Si quiero contagiar emociones positivas hace falta:

1. Conocer el fenómeno de contagio emocional: voy a contagiar mis emociones a quienes me rodean
2. Prestar atención a mis emo-

ciones: ¿cómo me siento antes de la reunión, la conversación, la interacción con otros?

3. Elegir las emociones que quiero transmitir: cuanto más intensas son, más rápido se contagian.

# emociones positivas

miedo y de la falta de confianza en que la situación fuera a cambiar... Hasta que en medio de la angustia nacional alguien se animó a encender una luz. Se dice que, cuanto más densa es la oscuridad, mayor es el impacto de una luz, y así fue cómo el cantautor Diego Torres se transformó en un líder extraordinario; desde un lugar de empatía, se puso en acción para hacer lo que nadie creía posible: dar optimismo a los argentinos.

## Color esperanza

Diego Torres compuso el tema *Color esperanza*, una canción que pronto se convertiría en un "himno" cantado en todas las escuelas, hospitales, universidades del país. Fue coreada masivamente en manifestaciones a favor de la paz en diferentes partes del mundo, en la lucha antiterrorista en Colombia, contra la guerra en Irak en España. Fue la canción designada para el cierre de una conferencia internacional de economistas en el Saratoga Institute. Cuando Diego Torres la entonó ante Juan Pablo II y la multitud de fieles, el Papa dijo que era un "himno por la paz".

*Color esperanza* no cambió la realidad política ni económica del país, y no era el rol de Diego Torres hacerlo, pues él no es una figura política. Sin embargo, desde su lugar de cantante hizo todo lo que estaba a su alcance por encauzar las emociones de un país hacia un rango emocional positivo. Y lo logró con creces. Él eligió responder a la crisis con iniciativa, adaptabilidad, empatía, influencia y actitud de servicio.

¿Qué pasa cuando nosotros, desde nuestro rol, logramos responder así a los momentos de crisis? ¿Cómo hacer para convertirnos en líderes extraordinarios y contagiar emociones positivas a los demás aún en momento de dificultad? En primer lugar, tomando conciencia del fenómeno de contagio emocional. Hoy la neurología nos demuestra cuán importante es trabajar sobre nuestras emociones para poder contagiarlas positivamente a los demás. En segundo lugar, estando atentos a nuestras emociones. Tomemos conciencia de cómo nos sentimos antes de ir a una reunión, antes de dar una clase, antes de hablar con nuestro equipo de trabajo, antes de sentarnos a la mesa con nuestra familia, sabiendo que vamos a contagiar a los demás nuestra emoción. En tercer lugar, eligiendo a conciencia aquellas emociones que queremos contagiar, recordando que cuanto más intensas son, más rápido se contagian... Y que, afortunadamente, la ciencia ha demostrado que las emociones que se contagian con mayor velocidad son la alegría y la cordialidad. (Extracto del libro *Confianza total para vivir mejor*, próximamente en Planeta).

---

**VERÓNICA DE ANDRÉS**, protagonista del DVD *Confianza Total*, conferenciante internacional especializada en desarrollo humano. [www.confianza-total.com](http://www.confianza-total.com); [www.confianza-total.blogspot.com](http://www.confianza-total.blogspot.com)

