



NEURONAS EN ESPEJO

¿QUÉ SON LAS NEURONAS EN ESPEJO?

SON UN TIPO DE NEURONAS QUE SE ACTIVAN AL OBSERVA UNA ACCIÓN EJECUTADA POR OTRO INDIVIDUO. SON NEURONAS ALTAMENTE ESPECIALIZADAS EN LOGRAR COMPRENDER LA CONDUCTA QUE REALIZAN LOS OTROS, Y NO SÓLO COMPRENDERLA DESDE LA PERSPECTIVA INTELECTUAL, SINO QUE ADEMÁS PERMITE CONECTARNOS CON LAS EMOCIONES QUE SE MANIFIESTAN EN EL OTRO.*

LAS EMOCIONES SON CONTAGIOSAS

SOMOS MUY INFLUENCIABLES. TANTO QUE EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS DEMÁS NOS PUEDE AFECTAR, HACIENDO QUE NUESTRO HUMOR CAMBIE. CUANDO ALGUIEN CON QUIEN TRABAJAMOS ESTÁ TRISTE Y SU ROSTRO NOS TRANSMITE ESA TRISTEZA, NO SOLO SOMOS CAPACES DE SABER QUE ALGO LE PASA, SINO QUE ADEMÁS NUESTRO ÁNIMO PUEDE VERSE AFECTADO; Y ES QUE LA EMPATÍA NO SOLO NOS PERMITE CONOCER LO QUE EL OTRO PIENSA, TAMBIÉN NOS PERMITE PONERNOS EN SU LUGAR, CON SUS CIRCUNSTANCIAS.

Se ha comprobado que forzar la risa puede hacer que te sientas mejor. Haz la prueba: un día que te sientas decaído, ríete. El simple hecho de fingir la emoción de la alegría hará que te sientas mejor. También lo hará el estar con un grupo de amigos que no para de bromear y, aunque tengas un día horrible, seguramente las risas de los demás te contagiarán. **



* tomado de: <https://psicologiaymente.net/neurociencias/neuronas-en-espejo> 03/082017

** tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/neuronas-espejo-y-empatia/> 03/08/2017