



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.662](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.662)

Pagina 1/2

### **Stress passivo tra colleghi: come difendersi**

mariagrazia, giovedì 05 gennaio 2012 - 12:52:14

**Stress sul lavoro: studi e ricerche illustrano come questo "virus" passivo si diffonde tra i colleghi e fornisce indicazioni su come contrastarlo.**

Lo stress sul lavoro è contagioso e viene definito, in questa accezione, stress passivo. A rivelarlo diversi studi: già nel 1994, ad esempio, Elaine Hatfield e Richard L. Ra (Hawaii University) e John T. Cacioppo (Ohio State University) hanno analizzato tale rischio nello studio *emotional contagious*.

#### **Lo stress passivo**

L'inquietudine e il nervosismo dei colleghi di lavoro hanno spesso un'influenza negativa e fanno salire l'agitazione, causando un senso inspiegabile di disagio e di ansia. Questo è lo stress passivo, quasi una sorta di virus capace di contagiare ed infettare.

Il linguaggio non verbale

Fondamentalmente il fattore di trasmissione dello stress è costituito dalle mimiche facciali, dal linguaggio non verbale, quindi posturale, e dai movimenti che influenzano l'area emozionale della persona che si ha di fronte. L'effetto è l'induzione al medesimo stato emotivo e nel caso di agitazione, ansia e sentimenti genericamente negativi, ci si ritrova a subirne l'effetto.

#### **Stress e campi elettromagnetici**

Doc Childre e Deborah Rozman in *La Soluzione Heartmath per Trasformare lo Stress* spiegano che la percezione dello stress dipende dai campi elettromagnetici di cui ogni individuo è circondato e che scaturiscono dalle attività di cuore, cervello e altri sistemi elettrici del corpo. Il campo elettromagnetico generato dal cuore è però il più potente con un'ampiezza del segnale elettrico da 40 a 60 volte superiore a quello del cervello, mentre quello magnetico è all'incirca 5000 volte più forte del campo generato a livello cerebrale (fonte McCraty 2004 n.d.r.).

Il cuore trasmette informazioni attraverso le pulsazioni del suo campo elettromagnetico e in particolare pulsa secondo uno schema ritmico che riflette le emozioni che si stanno provando. In presenza di stress, frustrazione o ansia, il ritmo assume uno schema incoerente, che viene diffuso nell'ambiente circostante in un raggio che potrebbe anche superare i tre metri. Questo significa che si può essere fortemente influenzati dalle energie elettromagnetiche emanate dal cuore altrui.

Come noto, il campo elettromagnetico si diffonde come un'onda, così inevitabilmente gli organismi più vicini vengono investiti e si difendono producendo ormoni dello stress. Il corpo viene quindi contagiato dai sentimenti altrui mediante una sorta di telepatia emozionale inconscia.

#### **Lo stress lavoro-correlato**



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.662](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.662)

Pagina 2/2

---

L'interazione è maggiore fra persone che frequentemente stanno insieme come i team di lavoro. I fattori che determinano la velocità e il grado di convergenza emotiva in un gruppo sono diversi, fra questi la stabilità dei membri, le regole comportamentali che influenzano l'umore, l'interdipendenza in termini di task assegnati e di socialità. Tipicamente il maggior responsabile dell'infezione da stress è il leader del gruppo di lavoro: da lui dipendono i task, l'organizzazione, le decisioni e l'umore generale.

Che lo stress sia una sorta di ovvio collega di lavoro purtroppo è noto. Lo è meno il fatto che oggi sia considerato e misurato per garantire il luogo di lavoro secondo le norme e le certificazioni in materia di sicurezza del posto di lavoro. In questo contesto si parla più propriamente di stress da lavoro-correlato la cui corretta gestione è doverosa per le aziende.

[Fonte](#)