

# ¿Por qué preferimos a ciertas personas?

TODOS LOS SERES VIVOS TENDEMOS A ACERCARNOS A LO QUE NOS DA VIDA Y A ALEJARNOS DE LO QUE NOS LA QUITA O NOS AGOTA. ES LO QUE SE DENOMINA “EFECTO HELIOTRÓPICO”

JUAN MANUEL QUELLE  
jmquelle@icloud.com

Cuando tenemos una cena de trabajo, con amigos/as o cualquier otro evento social, todo/as sabemos con suficiente antelación con quién o al lado de quién nos gustaría sentarnos. Esto no es casual; hay personas que son capaces de transmitir una energía cargada de positividad e ilusión. No falta quien lo simplifica llamándolo carisma, pero ¿qué es en realidad el carisma, sino la capacidad de generar entornos de energía positiva?

Esta preferencia por estar cerca de las fuentes de energía positiva no es exclusiva de los seres humanos; se llama efecto heliotrópico y podría definirse como la tendencia de los sistemas vivos a acercarse a lo que les da vida y a evitar lo que puede destruirla o agotarla. Al igual que las plantas necesitan de la luz del sol, nosotros, para desarrollar nuestra mejor versión, necesitamos un punto de optimismo y de buena vibra.

La palabra heliotropo proviene del griego helios, que significa ‘sol’, y de “trepein”, cuyo significado es ‘girar’. El heliotropismo o efecto heliotrópico es un concepto extraído de la botánica y se define como el movimiento que realiza un organismo vivo buscando la luz solar. Por lo tanto, se trata de un

Para desarrollar nuestra mejor versión todos necesitamos un punto de optimismo

concepto universal que comparte la práctica totalidad de los seres vivos. Este efecto simboliza la inclinación del ser humano hacia lo positivo. Esta orientación tiene efectos beneficiosos para la salud, la longevidad, el desempeño laboral y además resulta altamente contagioso. David Coperrider, uno de los psicólogos organizacionales más importantes de nuestra época, fue uno de los primeros en sostener que este efecto también se da entre las personas, ya que, como las plantas, los seres humanos buscamos la energía positiva en nuestro entorno.

## SOMOS SERES HELIOTRÓPICOS

La investigación en psicología y el efecto heliotrópico continúan demostrando que los seres humanos tendemos hacia la positividad. El profesor Kim Cameron, de la Universidad de Michigan, ha recopilado algunos de los hallazgos más importantes que respaldan esta inclinación humana hacia lo positivo:

- Tendemos a recordar y aprender más palabras con connotaciones positivas que negativas o neutras.
- Recordamos con mayor precisión los estímulos positivos.
- En las tareas de asociación libre, respondemos más con términos positivos que negativos.
- Solemos recordar más nuestras experiencias positivas que

las negativas y, con el paso del tiempo, los recuerdos positivos van sustituyendo a los negativos.

- En general, buscamos los estímulos positivos y evitamos los negativos.
- Así mismo, las lenguas muestran también este sesgo positivo: en español, francés, inglés, alemán, chino, ruso, italiano, holandés, sueco, turco o serbo-croata hay más palabras positivas que negativas.
- Los efectos de la visualización positiva. Se ha demostrado que cuando visualizamos un hecho positivo es más probable que suceda.
- La relación de las emociones positivas con la salud y el bienestar.

## EL CASO DE LAS MONJAS OPTIMISTAS

La relación entre positivismo y longevidad quedó demostrada, según el experto en gestión organizacional Kim Cameron, en un estudio clásico realizado entre 678 monjas católicas. Todas habían anotado en un diario los motivos que les había hecho elegir aquella vida 60 años atrás. Todas ellas habían seguido la misma dieta, el mismo modelo disciplinario y habían convivido en el mismo ambiente.

Lo interesante de este estudio es que algunas de ellas habían escrito frases positivas como “ésta es la realización de mi vida” o “estoy muy contenta, pertenecer a esta

orden es una bendición”. Otras, en cambio, escribieron frases del estilo de: “esto es un sacrificio, va a ser muy difícil, pero estoy comprometida y voy a seguir adelante”. Finalmente, se revisó el nivel de supervivencia en muestras representativas de ambos grupos. De 90 monjas del grupo catalogado como positivas, 70 continuaban vivas, mientras que, de 90 monjas del segundo grupo, sólo permanecían con vida 30. A eso hay que añadir, además, que las monjas del grupo optimista vivían un promedio de nueve años más.

#### EL EFECTO HELIOTRÓPICO ES UN EFECTO MULTIPLICADOR

Se ha demostrado que influye a nivel personal y también interpersonal. Pero no sólo las personas son fuentes del efecto heliotrópico. Existen actividades, algunas cotidianas como caminar, escuchar música, hacer pasatiempos, etc. que tienen un efecto similar sobre la salud y cuyo origen es intrapersonal, por lo que podemos

generarlo fácilmente. Para conocer qué actividades nos generan una respuesta heliotrópica es imprescindible el autoconocimiento. Conocer qué acciones promueven la positividad en cada uno de nosotros es fundamental para encontrarla. Para saberlo es imprescindible trabajar en ello, observar cómo nos sentimos cuando interactuamos con los demás. ¿Cómo nos tratan? ¿Qué nos dicen? ¿En qué se fijan? o ¿Qué efectos tiene en nosotros esa interacción?

#### ¿CÓMO SER TÚ QUIEN TRANSMITA ENERGÍA POSITIVA?

Al contrario de lo que se creía, la capacidad de revitalizar a los demás o, por el contrario, la de absorber su energía, no es un rasgo innato de la personalidad, sino una conducta aprendida. Siempre he defendido que una parte importante del “carisma” se puede aprender y trabajar, que tú puedes ser una de esas personas con las que todo el mundo quiere sentarse. Estos son algunos de los puntos

**La capacidad de revitalizar a los demás o de absorber su energía no es algo innato, sino una conducta aprendida**

clave: Ser “detectives de fortalezas”. Poner mucha atención en detectar las habilidades y capacidades de las personas que te rodean. Apreciar y valorar esas capacidades y hacérselo saber con las palabras y las acciones adecuadas. Construir relaciones basadas en los puntos fuertes, propios y de los demás, en lugar de fijarnos en las debilidades o en aquello que no hacemos bien. Ganarnos la confianza de los demás demostrando que somos dignos de merecerla. Ser generosos y cultivar la flexibilidad, tratar de estar abiertos a diferentes ideas, maneras de pensar y de hacer las cosas y cultivar y expresar nuestra gratitud.

Ahora ya conoces la fuerza que tiene el efecto heliotrópico. Sabes que, desde los microorganismos hasta las empresas más grandes, todos los sistemas vivos se dirigen hacia lo luminoso, hacia lo vital. Así que la próxima vez que alguien te diga “Eres un sol”, deberías detenerte un momento para disfrutar y agradecer todo lo bueno que eso implica ●

## Filosofía: El valor de lo inútil

HAY DOS TIPOS DE COSAS INÚTILES: AQUELLAS QUE NO APORTAN NADA Y LAS QUE NOS PERMITEN CRECER EN EL AMOR, CONOCIMIENTO Y LIBERTAD. ESAS SON LAS COSAS QUE REALMENTE MERECE LA PENA EN LA VIDA

MANUEL CRUZ ORTIZ DE LANDÁZURI

[mcruz@unav.es](mailto:mcruz@unav.es)

Cada vez echo más en falta disponer de tiempo libre para poder perderlo. Posiblemente nuestros años de la infancia han

sido desde muchos puntos de vista los más inútiles de nuestra vida y, sin embargo, los más dichosos. Aquellas tardes en las que uno podía pasarse horas construyendo legos, hablando como muñecos, tirando los dados del parchís, viendo dibujos animados sin otra

finalidad que afrontar la vida como puro juego. Después llegaron los deberes, las rutinas, la necesidad de lograr un empleo y dedicar el tiempo a cosas útiles: idiomas, informática, técnicas de hablar en público y matemática aplicada. La seriedad de la vida quizás