

# Conoce el efecto heliotrópico para acercarse a la felicidad



Durante la cumbre [Wellbeing 360](#) de [Tecnilenio](#), **Kim Cameron**, fundador del [Centro de Estudios para Organizaciones Positivas de la Universidad de Michigan](#), explicó cómo acuñó el **efecto heliotrópico** en su lucha contra las emociones negativas.

*“El **efecto heliotrópico** puede ser ilustrado poniendo una planta en una ventana. Con el tiempo esa planta se inclina hacia la luz.*

*“La definición de ese efecto es que todo ser vivo tiene la **tendencia de dirigirse hacia la luz y alejarse de la oscuridad**, o de dirigirse hacia una energía positiva y alejarse de la energía negativa”, dice Cameron.*

Entonces, explica el experto, el efecto heliotrópico dice que los seres humanos pueden **floreecer** a la luz de la **energía positiva**. Ahí se encuentra la virtud tan necesaria para que cualquier organización humana crezca.



width="800" loading="lazy">

*“Así se confirma con las **emociones positivas**. Las personas que están en una situación positiva, que son compasivas y generosas se enferman con mucha menor frecuencia que las personas que se encuentran en un estado mental de enojo”, afirmó Cameron.*

De igual manera, comentó que la psicología ha comprobado que las personas responden con base en las expectativas propias. Cuando son expectativas positivas, las personas tienden a **reaccionar de mejor manera**.

Esto se contrapone con la investigación tradicional de psicología, afirma.

*“Sabemos que el **95%** de la investigación en **psicología** se basa en **la parte negativa**, la del trastorno. La depresión, la ansiedad y la esquizofrenia están de ese lado”, dijo Cameron en una de las conferencias virtuales.*

El caso de las monjas optimistas

Esto, según Cameron, fue demostrado en un estudio clásico realizado en **678 monjas católicas** que vivían en un convento en donde se encontraron sus diarios de cuando entraron al convento 60 años atrás.

*"Ellas habían vivido bajo la misma dieta, el mismo régimen y el mismo ambiente. Algunas de ellas habían escrito **frases positivas** como ‘ésta es la **realización** de mi vida’ o ‘estoy muy **contenta** de estar en esta orden, es una bendición’.*

"Otras, en cambio, escribieron: 'esto es un **sacrificio**, va a ser muy difícil, pero estoy comprometida, voy a seguir adelante'", explicó Cameron.



width="900" loading="lazy">

Finalmente, se revisó el nivel de **supervivencia** en muestras representativas de ambos grupos. De 90 monjas del primer grupo, 70 estaban vivas, mientras que de 90 monjas del segundo grupo, solamente 30 no habían fallecido.

"Además, **las monjas del grupo optimista vivían un promedio de nueve años más**", comentó Cameron.

### ¿Qué es Wellbeing 360?

Wellbeing 360, organizado por [Tecnimilenio](#) antes llamado Foro Felicidad 360, tiene como objetivo que los asistentes virtuales tengan **herramientas** para **mejorar su salud** y mantener un **estado emocional positivo**.

"En Wellbeing 360 queremos brindarles a las personas herramientas que necesitan para poder florecer y crecer durante esta época de tantos retos", dice Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de **Tecnimilenio**.

Este evento virtual se realiza de manera virtual del 26 al 30 de octubre.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**