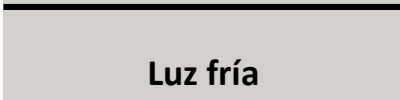
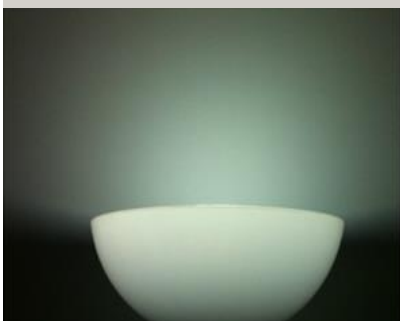




Luz cálida



Luz fría



¿La iluminación de un ambiente puede influir en la “autorrevelación”?

Carr, S. J., and Dabbs, J. M. (1974). The effects of lighting, distance and intimacy of topic on verbal and visual behavior. *Sociometry* 37, 592–600. doi: 10.2307/2786430

Henry, S., East, J. and Schmitz, C. (2004). *Trabajo social con grupos. Modelos de intervención*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.

Mehta, V, Mukherjee, S and Manjaly, JA (2017) Can Lighting Influence Self-Disclosure? *Frontiers in Psychology*, 8:234, doi: 10.3389/fpsyg.2017.00234

Zhong, C. B., Bohns, V. K., and Gino, F. (2010). Good lamps are the best police: darkness increases dishonesty and self-interested behavior. *Psychol. Sci.* 21, 311–314. doi: 10.1177/0956797609360754

¿Qué hace que confiemos nuestra intimidad a otras personas? O, en términos más coloquiales, ¿qué hace que nos “abramos” a los otros y les contemos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros deseos, etc.? Para muchos, se trataría de un resultado de perfiles de personalidad: los extravertidos serían más sociables y estarían más dispuestos a comunicar sus cuitas a los otros mientras los introvertidos son menos comunicativos y más pusilánimes a la hora de contar sus pensamientos más íntimos. Sin embargo, para muchos investigadores algunos factores determinantes de la tendencia a revelar cosas de sí mismo habría que buscarlos en el ambiente físico. Una línea de investigación muy próspera en esta dirección es la que se centra en el potencial que ejerce la iluminación.

En efecto, muchos estudios han mostrado diferencias en la “autorrevelación” en entornos en los que se ha manipulado muy sutilmente la iluminación aunque los resultados aún son contradictorios. Por ejemplo, un experimento de Carr y Dabbs (1974), mostró que la luz tenue promueve hablar sobre temas íntimos más que la luz brillante. Y resultados similares encontraron Chaikin et al. (1976) y Bille’s (2015). Sin embargo, en otros experimentos en los que se manipuló el contexto y la iluminación, no se hallaron esos resultados e incluso se encontró lo contrario. Por ejemplo, Gifford (1988) encontró que se daban más comunicaciones

íntimas con iluminación brillante que con luz tenue.

Para avanzar más en el efecto de la luminosidad sobre la autorrevelación, los investigadores han empezado a considerar el papel mediador o moderador de variables concurrentes. Así, se ha hallado que la luz tenue produce un sentimiento cálido, relajado y positivo en las personas, y que es ese estado de ánimo el que aumenta la tendencia a intimar con otros. Otras variables halladas tienen que ver con el grado de autoconciencia que tenga la persona en el contexto de la interacción, el grado de autocontrol o el anonimato percibido.

Asumiendo estos avances, Veli Mehta, Sumitava Mukherjee y Manjaly (2017), estudiaron el efecto de una luz brillante y una luz tenue pero de dos formas diferentes. En un primer experimento se invitó a los participantes a entrar en una sala con una mesa y una silla. En una condición, la iluminación de esta sala era brillante y en la otra era tenue. El experimento constó de 2 partes. En la primera parte los participantes tuvieron que señalar en escalas de 7 puntos en qué medida hablarían sobre distintos tipos de información (gustos, intereses, deseos, comidas, religión trabajo, apariencia física, personalidad, etc.) en una red social abierta a todo el mundo. Los temas concretos se seleccionaron del cuestionario de “autorrevelación” de Jourard y Lasakow (1958). En la segunda parte los participantes completaron un cuestionario que medía

variables como el anonimato percibido, la consciencia del contexto, la amplitud percibida, la experiencia afectiva... Los resultados no mostraron diferencias significativas entre las dos condiciones, excepto en el caso de la variable autoconciencia pública (atención sobre aspectos físicos, apariencia externa e impresión en los demás). Concretamente, esta resultó menor en la condición de luz tenue que en la de luz brillante.

En un segundo experimento estos mismos autores midieron la "autorrevelación" propiamente dicha de la persona, es decir, en vez de preguntarle si revelarían sus gustos, deseos etc., se les pidió que indicaran sus gustos concretos, sus deseos, etc. Tampoco en este caso se hallaron diferencias significativas en las dos condiciones experimentales.

Los autores reconocen que su estudio no ha aclarado el dilema que intentaban resolver y que, en realidad, existe un problema de operacionalización de la variable "autorrevelación". Además, apuntan que futuras investigaciones, deberán revisar los datos de los estudios con resultados significativos e intentar replicarlos para asegurarse de que no se tratan de falsos positivos (resultados con Error tipo I).

En definitiva, a falta de una explicación consensuada, hay que ser cautos a la hora de afirmar que las manipulaciones sutiles de la iluminación influyen en la "autorrevelación" de las personas.

Roraima Yáñez Pérez