

# Aportación de las PERSONAS VITAMINA



**Montserrat Cama Gual**  
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Encontrar y relacionarse con las personas vitamina es el antídoto contra el estrés y el estado de alerta constante en que estamos inmersos. La psiquiatra Marian Rojas Estapé, que ha escrito ampliamente sobre este tema, dice que necesitamos generar energía positiva que nos inspire, anime, a fin de adoptar una **actitud optimista que haga posible el logro de nuestros desafíos**.

El ritmo acelerado de vida que llevamos hace que vivamos estresados y en consecuencia se acelere la ansiedad y la depresión.

En un blog pasado abordamos el tema de las hormonas de la felicidad. Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo, transitan a través del torrente sanguíneo e intervienen en el funcionamiento de ciertos órganos del cuerpo. De este conjunto hormonal existe la llamada **hormona del estrés**, el **cortisol**, que aumenta la glucosa en la sangre y prepara al cuerpo para manejar niveles de estrés. El problema es que cuando el estrés es muy alto, los niveles de cortisol suben excesivamente, intoxicando y alterando el estado de ánimo y la salud de la piel.

El antídoto de la hormona del estrés o cortisol es la **hormona vitamina**, la **oxitocina**, también conocida como la **hormona del amor**. La oxitocina es la hormona que segrega el cuerpo al estar en contacto con las personas vitamina.

Te recomendamos leer: [Activas las hormonas de la felicidad](#)



## Quienes son las personas vitamina

Las personas vitamina son aquellas que tienen un impacto positivo en nuestra vida y nos hacen sentir bien. A través de su actitud y manera de comportarse nos aportan energía positiva y bienestar. No forman un grupo específico de individuos, se distinguen por el efecto positivo que ejercen en nuestra vida.

Las personas vitamina se encuentran en todas partes, lo mismo que la gente tóxica, la diferencia es que mientras que los tóxicos nos perturban, las personas vitamina, nos llenan de amabilidad, respeto y consideración.

Vale la pena invertir unos minutos en reflexionar acerca de las personas que nos rodean, sobre todo en aquellas con las que mantenemos una relación cercana. Pueden ser:

- **Amigos cercanos:** Estos amigos que siempre están presentes en nuestra vida, nos escuchan, procuran, atienden y nos quieren. Con ellos compartimos grandes momentos, nos divertimos juntos y el tiempo pasa sin darnos cuenta.
- **Familiares:** Contamos con el amor incondicional de miembros de nuestra familia, recogemos sus sabios consejos y nos sentimos seguros cuando estamos con ellos.
- **Pareja:** La pareja afectiva que equilibra nuestras emociones, con quien compartimos un plan de vida, nos apoya, anima y saca la mejor versión de nosotros mismos.
- **Compañeros de trabajo:** Colegas que hacen el ambiente laboral amable y tranquilo, que nos aportan y a la vez están abiertos a recibir de nosotros. Construimos con ellos una reciprocidad de apoyos e intercambio de ideas y valores.
- **Maestros:** Son indispensables para nuestro desarrollo y aprendizaje. Son profesores vitamina quienes han creído o creen en nosotros, en nuestras capacidades y valía, y nos estimulan a desarrollar nuestros talentos y posibilidades.
- **Mentores:** Personas que nos aprecian y cuentan con la generosidad de aconsejarnos y orientarnos en nuestros procesos de evolución personal.
- **Coaches:** Los coaches son profesionales vitamina quienes nos acompañan en procesos de desarrollo personal y profesional hacia el logro de resultados extraordinarios.
- **Vecinos o miembros de una comunidad:** Personas agradables, simpáticas con las que nos sentimos a gusto conversando y compartiendo experiencias. Con su actitud de ayuda y colaboración generan sentido de comunidad.

Aquellas personas que no conocemos pero que al coincidir nos sentimos a gusto conversando con ellas, compartiendo opiniones y descubriendo afinidades. Gente buena, amable y empática que hacen que nuestra vida sea agradable.

## Características de las personas vitamina

Las características que definen a las personas vitamina son:

Energía positiva: Emiten buena vibra y hace que nos sintamos cómodos y acogidos cuando estamos con ellos.

Escucha activa: Nos escuchan con atención, se interesan en entender lo que les estamos diciendo.

- **Empatía y compasión:** Lejos de sentirnos juzgados, las personas vitamina entienden lo que nos está pasando, nos animan a seguir adelante y son compasivas con nuestra realidad.
- **Generosidad:** Comparten con nosotros su tiempo, nos acompañan y cuando pasamos un momento difícil sabemos que contamos con su apoyo. Están disponibles cuando los necesitamos.
- **Resiliencia:** Enfrentan las situaciones difíciles con actitud positiva, con ánimo de resolver y salir adelante, lo que significan un ejemplo positivo para nosotros, y los admiramos.
- **Motivación:** Siempre encuentran una manera inteligente para inspirarnos a seguir adelante pese a las dificultades. Nos llenan de energía positiva y hacen que el camino de enfrente, en vez de baches y obstáculos, se llene de luz y de nuevas posibilidades.
- **Humor:** Como existe confianza, nos reímos juntos. La risa es terapéutica y produce una buena cantidad de oxitocinas, las hormonas de la felicidad.

En conclusión, no solo necesitamos estar en la búsqueda de personas vitamina que nos aporten felicidad y satisfacción, a la vez el reto es **convertirnos nosotros también en personas vitamina y generemos en los demás estos mismos sentimientos.**

### REFERENCIA

"ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA", Marian Rojas Estapé, Editorial Espasa.