

La AMABILIDAD es fuente de juventud



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

La amabilidad es la cualidad humana que tiene que ver con el trato que damos a los demás. Amabilidad y cortesía están íntimamente relacionados, y por lo general se suelen confundir, aunque no son lo mismo. Mientras que la **cortesía** se conforma por un conjunto de comportamientos cuyo objeto es **mantener relaciones correctas** con otras personas y que pertenecen al código de etiqueta del “bien hacer en sociedad”, la **amabilidad nace de la voluntad interna y genuina de contribuir al bienestar de los demás**. La amabilidad no se rige por un código de relación social, es la manifestación individual de una actitud positiva hacia los demás que implica una gran dosis de generosidad, empatía y compasión. La cortesía es producto de la educación, se aprende a tratar a los demás con respeto y consideración, la amabilidad nace de un deseo profundo de hacer feliz a otra persona, es efecto de la **grandeza humana**.



Los cinco beneficios de ser amable

El Dr. David R. Hamilton es un científico reconocido por sus estudios y trabajos sobre la salud y el bienestar emocional. En su libro **“Los cinco beneficios de ser amable”** (*“The Five Side Effects of Kindness” en inglés*), expone cómo la amabilidad no solo impacta positivamente a los demás, sino que tiene profundos beneficios para quienes la practican. Para Hamilton los beneficios de ser amable son los siguientes:

- 1. Produce felicidad:** La práctica de la amabilidad activa las áreas del cerebro asociadas con la recompensa y el placer, incrementa la producción de serotonina, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reduce la depresión y la ansiedad. La amabilidad incrementa el estado de felicidad personal.
- 2. Mejora la salud cardiovascular:** Cuando practicamos la amabilidad se dilatan los vasos sanguíneos y la presión arterial se reduce, lo que hace que la circulación fluya mejor y que el corazón se beneficie. La amabilidad tiene efecto cardioprotector.
- 3. Retrasa en envejecimiento:** Hamilton sugiere que las personas amables viven más tiempo. La amabilidad reduce los niveles de estrés y el riesgo a la depresión, promueve la regeneración muscular, mejora el tono vagal y previene el inmunoenvejecimiento.
- 4. Favorece las relaciones interpersonales:** La amabilidad actúa como un “pegamento social” que mejora las relaciones. La interacción entre personas se hace más positiva y los problemas y conflictos se resuelven con mayor facilidad. Las personas amables mantienen relaciones sinceras, profundas y satisfactorias con otras personas construyendo vínculos de unión y confianza, lo que contribuye a fortalecer su salud mental.
- 5. Contagia y estimula:** Estar en contacto con personas amables estimula el positivismo y produce la sensación de alegría. Son las “personas vitamina” de las que deberíamos alimentarnos. La amabilidad contagia, disuelve la angustia y la ansiedad, abre la mente al optimismo, las penas parecen más llevaderas.

La amabilidad es fuente de juventud

La idea de que la amabilidad es fuente de juventud se basa en la **conexión que existe entre el bienestar emocional, la salud mental, los procesos del envejecimiento y la longevidad**. La ciencia ha demostrado que las acciones de amabilidad favorecen no sólo a los receptores, sino también a quienes los realizan.

La amabilidad es **fuentes de juventud** por:

Reduce el estrés y el envejecimiento: El estrés crónico produce envejecimiento puesto que afecta la salud de las células y los telómeros, que son las estructuras de los extremos de los cromosomas que se acortan con el tiempo y están relacionados con el envejecimiento. La amabilidad reduce el cortisol, la hormona del estrés y libera la oxitocina, hormona que produce la sensación de vida más relajada y saludable.

Aumenta la sensación de bienestar y felicidad, hace que el cerebro libere endorfinas y otras sustancias químicas como la oxitocina y la serotonina, las llamadas “hormonas de la felicidad”. Cuando eso sucede, los neurotransmisores producen un estado de ánimo positivo y optimista lo que se refleja en una expresión facial rejuvenecedora y unos músculos relajados, contribuyendo a un aspecto más joven y vital.

El sistema inmunológico se fortalece: Las emociones positivas y la reducción del estrés producidos por los actos de amabilidad pueden mejorar la función inmunológica. Un sistema inmunológico fuerte permite al cuerpo combatir infecciones y enfermedades de manera más eficiente, lo que contribuye a mantener un estado de salud general más robusto y un envejecimiento más lento.

Dice el Dr. Hamilton que la **amabilidad es antiinflamatoria**. En un reciente estudio, un grupo de voluntarios hicieron una práctica de meditación que duró varios días. La acción consistía en pensar, durante el máximo tiempo posible, en cosas amables. El resultado fue sorprendente debido a que se redujo considerablemente la inflamación dentro de su cuerpo: el 57% en las células de los vasos sanguíneos y el 48% en las células inmunitarias.

Efecto rejuvenecedor del “subidón del ayudante”: El “subidón del ayudante” es el estado de euforia que experimentan las personas al realizar actos desinteresados. Este efecto psicológico no solo mejora el estado de ánimo, sino que también genera una sensación de vitalidad y energía, contribuyendo a un aspecto más joven y saludable.

La amabilidad es más que un simple acto de cortesía; **es un catalizador para el bienestar general que impacta tanto en la mente como en el cuerpo**. La práctica de la amabilidad se considera una fuente de juventud, puesto que proporciona felicidad, reduce el estrés, mejora la salud cardiovascular y fomenta la longevidad. Ser amable no solo beneficia a quienes reciben los actos de quienes son amables, sino que también enriquece la vida de las personas que realmente lo son, puesto que tiene un efecto transformador y rejuvenecedor en la propia vida.

REFERENCIAS:

LOS CINCO BENEFICIOS DE SER AMABLE

Dr. David Hamilton

Ed. Diana / Abril 2021

SER AMABLE REDUCE LA DEPRESIÓN Y REJUENECE

<https://recursos-propios.com/ser-amable-reduce-la-depresion-la-ansiedad-el-estres-y-rejuvenece-david-hamilton-2/>