

# La importancia de ser amable



Dada la gran cantidad de acontecimientos que tienen lugar en nuestra vida y en el mundo, hagamos una pausa y dediquemos un momento a honrar la bondad.

El 13 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Bondad, que forma parte de la misión de World Kindness Movement de inspirar a las personas para que sean más amables forjando vínculos entre las naciones para crear un mundo más amable. Japón inició este movimiento sin fines de lucro en 1997 y, en la actualidad, participan en él al menos 35 países.

La idea es recordar el poder de la bondad para unir a las personas y crear un mundo más amable. Suena bien, ¿verdad? Sin embargo, ¿ser amable y practicar la bondad marcan la diferencia? La respuesta corta es “sí”. La respuesta larga se revelará a continuación.

## Los numerosos beneficios de ser amable

Cuando se practica la amabilidad, la consideración, la generosidad y la ayuda a los demás de manera genuina, se puede mejorar el bienestar propio. Se ha demostrado que las personas que realizan actos de bondad con regularidad son más felices, se sienten con más energía y tienen una autoestima más alta en general. También suelen tener una vida más larga y saludable. Esto se debe a que ser amable provoca la liberación de hormonas que mejoran el estado de ánimo, como la oxitocina, las endorfinas, la serotonina y el cortisol. Estas sustancias químicas que se liberan de forma natural también pueden ayudar a aliviar el dolor, disminuir la presión arterial y reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.



**13 de noviembre**

**Feliz Día Mundial de la Bondad**

Ayudar a los demás también puede ayudarlo a crear y mantener vínculos. Esto le otorga un sentido de pertenencia, comunidad y propósito, lo que permite reducir el riesgo de padecer depresión y ansiedad. Según la definición, la bondad consiste en ayudar a los demás, no a uno mismo. Y, de hecho, esto tiene un impacto. En la práctica, la bondad puede literalmente modificar perspectivas y cambiar vidas.

Para un niño, la bondad y aprender a ser amable pueden ayudarle a apreciar lo que tiene y a no compararse negativamente con los demás. También pueden ayudarle a concentrarse, a rendir mejor en la escuela y a reducir el acoso escolar.

Para una persona que padece una enfermedad mental o un trastorno por consumo de sustancias, recibir un trato amable puede ayudarla a sentirse optimista, conectada y valorada. El desarrollo de estas sensaciones es clave para afrontar y controlar su enfermedad, así como para recuperarse de ella.

Para las personas en general, ser amable puede aportar satisfacción vital, una mejor salud física y mental, mayor empatía y compasión, relaciones más sólidas, entre otros muchos beneficios. De hecho, las personas amables tienden a vivir más tiempo y a tener una mejor salud.

Para el mundo, cuando las personas son amables, contribuyen a crear comunidades más seguras, positivas e inclusivas.

## La elección de ser (más) amable

Con tantos beneficios, es evidente que a todos nos conviene promover la bondad. A continuación, proponemos algunas formas de empezar a corto plazo y durante toda la vida.

- Tome la iniciativa.** Una de las mejores cosas de la bondad es que existen infinitas formas de practicarla, así es que puede elegir la que más le convenga. Puede ser un acto al azar o intencionado, espontáneo o planificado, puede tratarse de ayudar a un amigo o a un desconocido que lo necesita o que no lo necesita. Un acto de bondad puede llevar segundos u horas, costar dinero o ser gratuito.

### Material de referencia

Optum Livewell, [Promote kindness today – and every day!](#) Fecha de última revisión: octubre de 2022.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). Fecha de última revisión: octubre de 2021.

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). Consultado el 21 de agosto de 2024.

- Demuestre una actitud acogedora.** Marque una diferencia positiva en el día a día de otra persona ayudándola a sentirse vista, segura y bienvenida. Puede ser algo simple, como saludar a alguien que pasa, sentarse al lado de un compañero de trabajo que no conoce en una reunión de equipo o darle la bienvenida a un vecino nuevo.

- Mantenga la curiosidad.** La mayoría de las personas quieren que las traten con amabilidad y cuidado, y desean sentirse incluidas. Sin embargo, para cada persona esto significa algo distinto. Esmérese en tratar a los demás como deseen ser tratados y respete los límites personales. Si tiene dudas, pregunte. Además, trate de apreciar y darles lugar a las personas que tienen formas distintas de ver y vivir el mundo.

- Sea solidario.** Asuma (y delegue) la responsabilidad de crear un ambiente acogedor. Si escucha o ve algo que amenaza la sensación de seguridad o aceptación de otra persona, abórdelo de manera amable, pero con firmeza.

- Reflexione sobre sí mismo.** Piense en cómo puede cultivar la compasión en usted; por ejemplo, al descubrir y resolver sus prejuicios inconscientes, replantearse los patrones de pensamiento negativos y tratar de comprender perspectivas nuevas o diferentes.

- Comprométase.** Propóngase realizar al menos una cierta cantidad de actos de bondad en un plazo determinado, como hacer tres actos de bondad al azar por día o dedicar tiempo a un voluntariado una vez a la semana, dedicar 5 minutos por día a la autorreflexión, o lo que usted elija. Haga un seguimiento de su progreso y de cómo se siente al realizar estas acciones.

- Empiece por usted.** Sea amable consigo mismo y cuide su bienestar. Esto significa regalarse el mismo respeto y paciencia que ofrece a los demás. Dedíquese tiempo, coma alimentos saludables, duerma lo suficiente y manténgase activo. Estas prácticas de cuidado personal pueden ayudarle a que se sienta más fuerte a nivel mental, emocional y físico. Cuando uno se siente mejor, suele ser más fácil ser más amable con los demás.



[optum.com](http://optum.com)

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

©2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF14409809 328206-092024 OHC