

# Cultiva la amabilidad cada día

## EL PRIMER BENEFICIADO SERÁS TÚ... Y TU SALUD

**P**or qué nos cuesta tanto ser amables? ¿Será que no nos han enseñado a apreciar el valor de cada persona que conocemos, que no estamos dispuestos a complacer si antes no lo han hecho con nosotros?

Sin amabilidad el mundo se convertiría en una prisión oscura y solitaria para cada uno de nosotros; sin embargo, una conducta afectuosa puede ayudarnos a sobrevivir.

Está claro que nadie se levanta una mañana y decide que de ahí en adelante será una persona amable. La amabilidad, según afirma Gary Chapman, terapeuta y autor del libro *Amar: una nueva forma de vida* (Ed. Urano), se desarrolla con el tiempo, cuando abrimos el corazón y la mente para convertirnos en personas que expresan más amor. Pero, por otro lado, en el camino hacia la práctica de la misma puede ayudarnos el conocimiento de los beneficios, tanto físicos como mentales y emocionales, que reporta comportarse amablemente:

**Las acciones tiernas** y afectuosas liberan endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo.

**El sentimiento de euforia y la paz** subsiguiente al realizar una acción generosa son algo tan común que reciben el nombre de "embriaguez de la persona que ayuda".

**Se ha demostrado que las acciones amables** hacen retroceder los sentimientos de depresión, hostilidad y aislamiento. Como consecuencia, los problemas de salud relacionados con el estrés suelen mejorar después de ayudar a alguien.

**Los beneficios para la salud** y la sensación de tranquilidad que provoca este comportamiento siguen activos horas o días después del hecho, cada vez que lo recordamos.

**Está demostrado que preocuparse por los demás** de manera positiva mejora el sistema inmunológico.

**Actuar con amabilidad aumenta** el sentimiento de valía personal, el optimismo y la satisfacción general en la vida.

