

Practicar la bondad es bueno para su salud

Por Teddi Nicolaus

En ocasiones, el acto de bondad más simple, como sostenerle la puerta a un desconocido, un cumplido de su pareja o la sonrisa de un colega, puede mejorar su día. Y ahora, gracias a la ciencia, sabemos que la bondad es buena para su salud física y mental a largo plazo.

“Desde la perspectiva de la salud, la bondad es un acto increíblemente saludable,” menciona la investigadora Kelli Harding, MD, MPH. “Muchos estudios muestran que la bondad en todas las distintas áreas de nuestra vida, desde nuestros hogares hasta nuestras relaciones, escuelas, lugares de trabajo y comunidades, influye en nuestra salud de muchas maneras positivas.”



La bondad se define como un acto de generosidad que se ofrece sin esperar nada a cambio. Ya sea que usted los ofrezca o los reciba, los estudios muestran que los simples actos de bondad pueden mejorar el estado de ánimo y la autoestima, mejoran el sistema inmunológico, disminuyen la presión arterial y alivian la ansiedad al incrementar los niveles de sustancias químicas que generan una sensación de bienestar en su organismo. Los estudios también vinculan la bondad con menos dolores. Y todavía hay más buenas noticias: practicar la bondad es gratis y está disponible inmediatamente para todos.

Lo más importante es que la bondad protege del estrés, afirma Harding, cuya investigación en el tema la llevó a escribir *The Rabbit Effect: Live Longer, Happier and Healthier with the Groundbreaking Science of Kindness* — El efecto conejo: viva más tiempo, más feliz y más saludable con la revolucionaria ciencia de la bondad.. El nombre del libro es una afirmación de un estudio de 1978 que establece la relación entre los altos niveles de colesterol y la salud cardíaca de los



conejos. Una investigadora protectora, que también era muy noble y bondadosa, acariciaba, abrazaba y mostraba bondad de forma natural a su grupo de conejos. Sorprendentemente, su bondad ayudó a proteger a esos conejitos de sufrir ataques al corazón.

“Existen muchas estrategias para reducir el estrés, pero una es los simples actos de bondad,” indica Harding. “Es un estímulo inmediato y es fascinante porque la respuesta emocional que siente en el cuerpo también tiene un beneficio positivo en la salud.”

Los humanos están programados para ser bondadosos, afirma Harding, al notar que copiamos constantemente las emociones entre sí. De hecho, la bondad no solo beneficia a quien la da y la recibe, también beneficia a las personas que observan a alguien ser bondadoso, provocando que sea más probable que también lo sean.

Si desea empezar a demostrar bondad, empiece por usted mismo, afirma ella. Descanse cuando necesite descansar, esté al tanto de sus emociones y dese un descanso cuando lo necesite. Y no se exija demasiado si hay una situación en la que crea que pudo haber sido más amable.

“Todos tenemos nuestros momentos,” afirma ella. “Dese permiso de ser humano.”

El poder de la bondad

Cada humano tiene la oportunidad de marcar una diferencia en la vida de las personas. Es realmente una elección, dice Harding, quien ofrece algunas formas sencillas de empezar a crear pequeñas ondas positivas que puedan provocar un océano de bondad.

1 Deje su teléfono y esté al tanto de sus hijos, su pareja, amistades y seres queridos.

“Es una de las mejores cosas que puede hacer en nuestro mundo con tantas distracciones, porque nuestro cerebro verdaderamente desea el lujo de tener interacciones en persona,” afirma ella. “Ofrecer toda su atención es un acto de bondad en sí mismo, lo cual es algo que podemos hacer todos.”

2 Haga una pausa antes de interactuar con alguien. De hecho, es un acto de bondad, porque los estudios muestran que es más probable ser bondadoso cuando no estamos apresurados.

3 Haga trabajo de voluntariado cuando pueda. El voluntariado es una gran manera de mostrar bondad, dice Harding, y también es interesante que los estudios muestran que las personas voluntarias viven más tiempo, probablemente porque la interacción social las hace sentir menos solas y mejora su salud.

4 Tenga contacto con las personas. Almuerce con un amigo o familiar, o solo envíe un mensaje de texto rápido para decir “¡Hola! He estado pensando en ti.”



>> Para más consejos sobre la bondad, visite www.randomactsofkindness.org

5 Haga un cumplido. Las palabras nobles y los cumplidos pueden hacer que una persona sienta que la tienen en consideración, la valoran y la cuidan.

6 Pregunte a las personas cómo va su día. Es un simple acto de bondad, afirma Harding. Y cuando lo hace muchas veces durante su día, también está amortiguando su estrés.

7 Abraze a alguien que le importe. Además de ser un acto de bondad, los estudios muestran que las personas que dan o reciben abrazos todos los días tienen menos probabilidades de resfriarse y, en el caso de que lo hagan, será menos grave.

La reacción en cadena

Un solo acto de bondad puede crear un efecto dominó que beneficia a decenas de personas. Una charla amistosa con un vecino que pasea a su perro puede mejorarle el ánimo y ayudarlo a ser más bondadoso con el barista de la cafetería. El trabajador, a su vez, podría ser más amable con el siguiente cliente al que sirva.

“Los mayores vínculos que nos unen, como los vínculos de amor, conexión o propósito, generan una reacción en cadena en nuestra salud y el mundo a gran escala,” sostiene Harding. “Cada persona tiene una influencia mucho mayor de la que se imagina. Sus elecciones no solo influyen en la persona frente a usted. También pueden afectar a las amistades y familiares de esa persona. Es como una hermosa cadena de bondad.”



Las fotografías son cortesía de iStockphoto: mujeres abrazándose, Rido Franz; entrega de comestibles, RyanJLane; hombre con manos en forma de corazón, Andrii Iemelyanenko; mujer y niño, FG Trade.