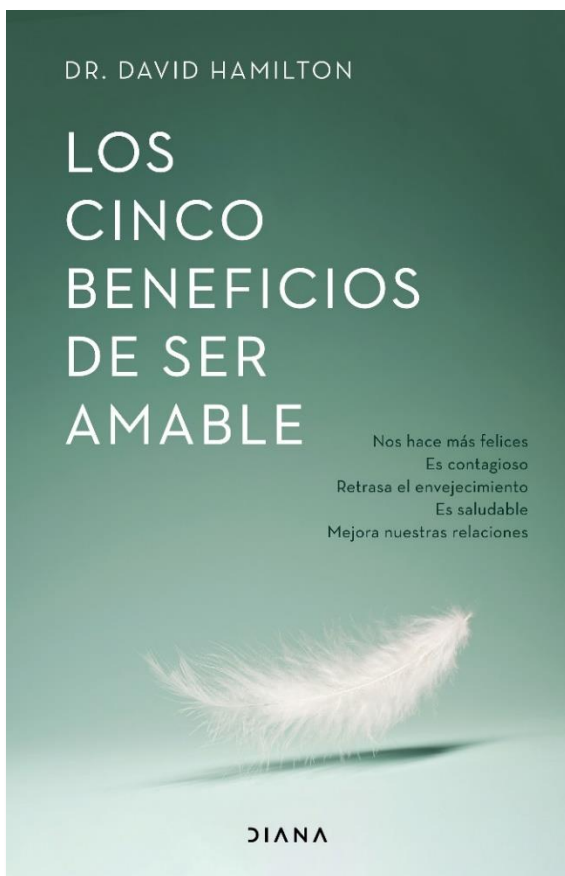


# LOS CINCO BENEFICIOS DE SER AMABLE

DR. DAVID HAMILTON



La ansiedad, el estrés, la fatiga crónica y la depresión afectan a la vida de millones de personas. Tratamos de combatirlas con terapias, medicamentos, descanso y buena alimentación, pero a veces olvidamos que existe otro remedio contra esas enfermedades que es gratuito, se multiplica cuanto más lo compartes y además proviene de ti: la amabilidad.

Cuando somos amables nuestro cuerpo está más sano y rejuvenecido, y nos sentimos más felices y libres para sintonizarnos con nuestros objetivos. Con pequeños ejercicios cotidianos, consejos prácticos y un gran sentido del humor, el especialista en bioquímica David Hamilton demuestra las propiedades de la amabilidad y sus efectos en el sistema nervioso de nuestro cuerpo y nos revela la fórmula para vivir plenamente cada momento.

**El antídoto definitivo para combatir los males del siglo XXI.**

«Todo el mundo es un héroe cotidiano en ese sentido. Mi madre lo es. Ha sido amable cada día que he estado en esta Tierra, aunque tal vez ella misma no se haya dado cuenta. Una vez le pregunté cuándo había sido la última vez que había realizado un acto de amabilidad y no le vino a la mente ninguno, ¡pero acababa de preparar una taza de té y un sándwich para mí! Y eso es lo que pasa con los héroes cotidianos: simplemente es su naturaleza. La bondad es tan natural para ellos que ni siquiera se dan cuenta de que son bondadosos.

Pero las tazas de té, cuidar de los niños, llevar a alguien en coche, los cientos de otras cosas que la familia y los amigos hacen unos por otros todos los días son importantes. Son el pegamento que mantiene unidas nuestras relaciones. Son los hilos en el tejido de nuestras vidas».

pp. 58-59

## DR. DAVID HAMILTON

**David R. Hamilton** es doctor en química orgánica. Trabajó durante cuatro años en la industria farmacéutica, donde desarrolló medicamentos para enfermedades cardiovasculares y cáncer. Inspirado por el efecto placebo, dejó la industria para divulgar sus conocimientos sobre cómo las personas pueden fortalecer sus emociones y pensamientos para mejorar su salud.

Ha escrito más de diez libros, colabora con medios como *The Huffington Post*, *Psychologies Life Labs* o la BBC, y aparece a menudo en la televisión abierta de Estados Unidos. En 2016 fue reconocido como «mejor escritor» por los lectores de *Kindred Spirit Magazine* y en 2017 participó como especialista invitado en el galardonado documental *HEAL*. David es un promotor de la amabilidad como terapia y trabaja apasionadamente para ayudar a construir un mundo más amable y bondadoso.



© Stephen Mulhearn

 DavidRHamiltonPhD  
 DavidR Hamilton PhD  
 Dr.DRHamilton  
 drdavidhamilton.com

## SUMARIO

### *Introducción*

Primer beneficio. La amabilidad nos hace más felices

Segundo beneficio. La amabilidad es buena para el corazón

Tercer beneficio. La amabilidad retrasa el envejecimiento

Cuarto beneficio. La amabilidad mejora nuestras relaciones

Quinto beneficio. La amabilidad es contagiosa

### *Pensamientos finales*

*El reto de la amabilidad en siete días*

*Referencias bibliográficas*

*Agradecimientos*

## EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«En este libro, aprenderás cómo la amabilidad altera el cerebro, dilata las arterias y reduce la presión sanguínea. También que es un antídoto para la depresión y que retarda los siete grandes procesos del envejecimiento, incluso desde el plano celular. Por último, aprenderás que todos estamos programados para ser bondadosos. A pesar de lo que puedan haberte dicho, no somos inherentemente egoístas; la verdad es que somos inherentemente amables o bondadosos.

[...]

Entonces, ¿cuáles son los cinco efectos secundarios de la amabilidad? Bueno, no quiero revelar demasiado y privarte de la diversión de seguir leyendo, pero en pocas palabras, la bondad nos convierte en personas más felices, es buena para el corazón, frena el envejecimiento, mejora nuestras relaciones y es contagiosa. Estas son las cinco cosas que ocurren junto con los actos de amabilidad.

Hay un capítulo dedicado a cada uno de estos beneficios o efectos secundarios, donde aprenderás cómo y por qué sucede, la ciencia que lo demuestra, cómo se desarrolla en nuestras vidas y cómo afecta a niños, adultos y personas mayores. A lo largo del camino, también encontrarás algunas historias de actos de amabilidad realizados por personas comunes y cincuenta sugerencias de actos de amabilidad que puedes llevar a cabo.

Además de consejos útiles para mejorar tu vida, hay incluso algunas recomendaciones sobre relaciones personales que surgen de una investigación en la que los científicos observaron a las personas interactuar durante solo quince minutos y luego predijeron, con una precisión de más del 90 %, si una relación resistiría o no la prueba del tiempo. Hay ciertas cosas que puedes hacer que prácticamente garantizan que una relación durará. ¡Y, por supuesto, la amabilidad está involucrada en ello!

Pero, antes de sumergirnos en el aprendizaje de los cinco beneficios de la amabilidad, hay algunas preguntas que surgen a veces cuando hablo sobre sus beneficios. Todas van en esta línea: “¿Por qué deberíamos buscar beneficiarnos de un acto de amabilidad? ¿Eso no nos hace egoístas en lugar de amables?”.

Es un asunto importante, ya que este libro trata sobre los beneficios que obtienes al ser amable. ¿La amabilidad es egoísta si sabes que te beneficiarás de ella?

[...]

Todos necesitamos encontrar nuestro propio punto de equilibrio para satisfacer nuestras necesidades, y esto depende del contexto de nuestras vidas: las personas y el ambiente que nos rodea, lo que hacemos, dónde trabajamos, nuestra salud mental, emocional y física. Y si nos encontramos sobrecargados y nos sentimos subestimados, debemos decidir si nos conformamos con más de lo mismo o si es el momento de un cambio. Necesitamos ser amables y bondadosos *con nosotros mismos*.

El mundo no es un lugar donde todos estén contentos y puedan satisfacer sus necesidades de manera cotidiana, así que necesitamos amabilidad. Necesitamos mostrar amabilidad hacia nosotros y los demás. Dependemos los unos de los otros. La amabilidad mantiene unido el tejido de la sociedad humana.

Crecí en una pequeña comunidad en el centro de Escocia. Todos se ayudaban entre sí. Todos se cuidaban unos a otros. No era raro que un vecino llamara a nuestra puerta y pidiera prestada una taza de azúcar, unas rebanadas de pan o un poco de leche. Este tipo de intercambios era lo que unía a nuestra comunidad.

La bondad nos beneficia a todos, es un hecho inevitable. Nos hace más felices, lo cual es una ganancia inmediata; también es buena para el corazón y mejora nuestras relaciones. Si vivimos una vida de bondad, miles de personas podrán beneficiarse de ella y nuestra vida no se verá acortada por ello. De hecho, se extenderá.

Mi consejo es ser bondadosos porque es lo correcto, porque alguien que conoces está sufriendo y necesita ayuda, porque un buen día se presenta ante ti una oportunidad fortuita, porque es agradable y porque hay algo en la naturaleza humana que disfruta de las conexiones que creamos al ayudarnos unos a otros.

Así que sigamos siendo amables y disfrutando de sus efectos secundarios».

pp. 12-19

Para más información:

Paloma Córdón

934 928 633 - 699629430

[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari

934 928 697

[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)