

10 evidencias sobre los efectos de la bondad en tu salud

escrito por Luis Miralles | 1 de diciembre de 2023



Una [reciente publicación](#) de la revista de la facultad de medicina de Harvard examina la conexión entre la bondad y la salud.

El artículo explora la paradoja evolutiva de la generosidad en un mundo naturalmente competitivo, destacando que el altruismo puede tener raíces profundas en los instintos humanos. La idea de que la amabilidad es contagiosa se ilustra con estudios que muestran cómo los actos altruistas desencadenan reacciones positivas en cadena, fortaleciendo los lazos comunitarios.

La bondad puede tener diversos beneficios para la salud, desde la **disminución de factores de riesgo cardiovascular** hasta la **reducción de la mortalidad**. Además, se destaca el

papel de la amabilidad en proporcionar un sentido de propósito, lo que puede contribuir a la salud mental y física. Se enfatiza que, aunque el altruismo puede tener beneficios, **es importante que los actos de bondad no se conviertan en una carga para el individuo.**

Hoy compartimos 10 claves que pueden contribuir a mejorar tu salud y la de las personas que te rodean:

1. La **oxitocina**, conocida por su papel en el parto y el vínculo madre-infante, está **vinculada a comportamientos altruistas y empatía.**
2. Realizar actos altruistas puede dejar huellas en nuestro cuerpo, incluyendo el sistema cardiovascular, y **beneficiar la salud a largo plazo.**
3. La liberación de dopamina al ayudar a otros, conocida como «euforia del ayudante», tiene fundamentos fisiológicos y puede **mejorar el estado de ánimo.**
4. Los actos de bondad pueden **contrarrestar el estrés oxidativo y la inflamación**, factores que contribuyen a enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
5. La amabilidad y la generosidad tienen raíces profundas en los instintos humanos y podrían ser **clave para la supervivencia grupal.**
6. El altruismo es contagioso, y genera reacciones positivas en cadena que **fortalecen los lazos comunitarios.**
7. Hay estudios que sugieren que las y los adolescentes que realizan trabajo voluntario experimentan **mejoras significativas en factores de riesgo cardiovascular** y otros indicadores de salud.
8. Participar en voluntariados con frecuencia puede **reducir el riesgo de mortalidad hasta en un 44%**, según un estudio de personas mayores de 50 años.
9. Cultivar una disposición amable puede contribuir a un

sentido de propósito en la vida y, con ello, mejorar la salud mental y física.

10. La amabilidad y la empatía pueden ser herramientas poderosas para **reducir el estrés**, promover la **visión positiva** y experimentar **alegría y felicidad**.

En resumen, el artículo sugiere que la bondad, más allá de ser un acto externo, puede tener impactos significativos en la salud y el bienestar general, y aboga por cultivar la amabilidad de manera intencional en la vida cotidiana.

[Imagen: [Freepik](#)]