LA AMABILIDAD

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, que una de las mejores frases de **amabilidad** que he leído es del filósofo griego, Aristóteles, la misma dice así: «**Solo una persona bien educada puede entender un pensamiento diferente al suyo, sin necesidad de aceptarlo».** Pues bien, para que tengamos una pequeña idea de Aristóteles, él fue uno de los **pensadores más influyentes en la historia de la humanidad**. Su modo de ver la vida, a raíz de las contribuciones que realizó a la filosofía, son un **legado** que perdura hasta el día de hoy a través de sus **célebres e inspiradoras frases**… Cuán importante sería que pudiésemos imitarlo en nuestras acciones cotidianas.

Así que, sin más preámbulos, **LA AMABILIDAD** es un valor social que se basa en el **respeto y el afecto** en nuestra forma de relacionarnos con los demás, de manera positiva y armónica. Además, la **amabilidad** es fundamental para una buena convivencia en la sociedad, la cual se refleja en nuestros actos diarios, a través de la satisfacción, armonía y felicidad, no sólo para el **receptor**, sino también, para el **emisor**…

Por otro lado, ser amable contribuye a tener una mejor **salud.** No obstante, es significativo a aclarar que no vayamos a **confundir amabilidad** con gestos de adulancia o debilidad, sino como signos de relaciones de fuerza y generosidad, fundamentado en el **bienestar**, tanto del que lo recibe, como del que lo da. De manera, que la amabilidad puede llegar a ser el primer paso para crear un ambiente positivo y fomentar una excelente **conexión interpersonal.**

Hay un estudio que realizó el Sistema de Salud Estadounidense, el cual tituló: The Science Benhind Kindness and How It’s Good for Your Health, -que traducido al español, más o menos, dice así,- (La Ciencia Detrás de la Amabilidad y Lo Bueno que es para Nuestra Salud), que nos demuestra que **practicar la amabilidad**, aumenta la producción de oxitocina, dopamina y serotonina, las cuales son **neurotransmisores** relacionados con el **bienestar**. Además, reduce el estrés, mejora el ritmo cardíaco y promueve la longevidad.

Así que, estás conclusiones respaldan absolutamente la idea de que **ser amable**, no es solamente un valor social, sino también, que contribuye a una mejor salud física y emocional y, por ende, a una **mejor calidad de vida**.

Ahora que estamos un poco más claro de lo que significa practicar con satisfacción la **amabilidad,** utilicemos los recursos que están a nuestro alcance para **cultivarla,** día tras día, en nuestro **ambiente** como una forma de **mejorarlo.**

Gracias por leerme, pronto nos volveremos a leer, Dios mediante. Les recuerdo que sus comentarios me ayudan a mejorar.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva