

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 7 DE ABRIL DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DE LA AMABILIDAD

La amabilidad es una cualidad muy propia del género humano, pues ser amable significa ser digno de ser amado, lo cual es un producto cultural del hombre exclusivamente. **Ser amable es ser cariñoso, afectuoso, gentil, cortés, agradable, servicial, ser atento, brindar atención y respeto, incluso gracioso y risueño, cualidades que son imprescindibles para que una persona le caiga bien a los demás.**

Nadie nace siendo amable, esta cualidad se aprende y se demuestra en la vida cotidiana.

Importancia de la amabilidad.

La **amabilidad es una virtud que facilita de tal modo las relaciones interpersonales**, que cuando ella está presente todo se hace fácil y grato. La amabilidad se va extendiendo indistintamente entre los hombres y mujeres. No es fácil ser siempre amable. La amabilidad exige un autocontrol que no es fruto precisamente de una actitud débil, sino por el contrario de una decisión firme de no querer dejarse dominar por los estados de ánimo.

La **amabilidad contribuye a mejorar el bienestar físico y psicológico**; a diferencia de la ira, la envidia, el mal genio, la violencia, que se son perjudiciales para el organismo. De ahí que muchas veces la prevención de ciertos achaques, radica en ser una buena persona. Por eso mientras más amables, más saludables.

Cuando alguien es amable, vive mejor. ¿Por qué? Sencillamente se deriva de la satisfacción que producen los actos cordiales y el buen trato, lo que a su vez proporciona armonía personal. Este tipo de emociones hacen que el cerebro libere endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, las cuales previenen enfermedades y son altamente convenientes para el ser humano. Incitar en los niños valores como la amabilidad hace que crezcan más felices al ser amables no sólo seremos más saludables, venturosos y optimistas, sino que lograremos que otros también lo sean.

La **amabilidad produce paz y es contagiosa**, tiene el poder de “desarmar corazones”; en otras palabras, la cortesía tiene la capacidad de liberar al otro de las emociones negativas, pues ante un gesto gentil, el otro baja las manos, se tranquiliza. La amabilidad es una fórmula de conseguir la calma en un momento hostil, evitando así una posible conducta negativa.

De esta manera, la amabilidad con su efecto multiplicador, se convierte en un valor fundamental de la cohesión social al crear sociedades más justas, pacíficas, solidarias, respetuosas y educadas.

La amabilidad “vende”. ¿Puede la amabilidad convertirse en un factor que influye en la decisión de compra? ¿No es cierto que cuando uno se siente bien atendido (que no es más que un trato amable) se motiva a la compra? ¿Puede un trato descortés y frío, hacer perder un cliente? No en vano, las organizaciones tienen hoy sus ojos puestos en que sus trabajadores sean personas amables, no sólo con personas externas a la compañía, sino también con sus compañeros de trabajo, siendo ellos forjadores de buenas relaciones; no basta con ser el mejor profesional si no es la mejor persona.

Aplicación de la amabilidad.

La amabilidad es una virtud propia de las buenas maneras. Ser cordiales es mostrar interés por las cosas de los demás, sonreír, ofrecer un trato cálido, ser atento, saludar, dar gracias y despedirse, “este tipo de detalles es el que cambia rostros y alegra atmósferas enteras. Las relaciones se estrechan. Las sonrisas se multiplican. El trabajo se disfruta. El corazón rejuvenece. Se acrecenta el deseo de compartir el tiempo. Porque la gente se siente tratada con el respeto y

la dignidad que merecen. Y todo esto depende tan sólo de un sencillo «**buenos días**».”

Aunque algunos vean la amabilidad como una muestra de debilidad, en realidad la auténtica amabilidad es un rasgo de fortaleza y no debe confundirse con la sumisión o el deseo de complacer en contra de nuestros deseos o intereses, o incluso de nuestro propio bienestar.

La verdadera amabilidad está muy relacionada con el respeto hacia el otro, de modo que la persona amable permanece libre de prejuicios, expectativas y creencias hacia las personas. También está relacionada con la generosidad, la simpatía y la empatía.

En la dinámica del trato humano, la cordialidad es una especie de instrumento para sentir satisfacción y felicidad, tanto cuando uno es amable como cuando los otros lo son con uno. Oportunidades para ser amables no han de faltar, sólo hay que convertirlas en hábito.

Existen muchas personas que son amables solamente con ciertas personas por ejemplo con la gente que tiene más dinero, otras solo por interés, sin embargo la verdadera amabilidad se les debe a todas las personas.

También hay a quienes les cuesta trabajo ser amables porque no les han enseñado como serlo, si ese es tu caso es muy importante que te examines y pidas ayuda psicológica para poder ser una mejor persona ya que la amabilidad te abre muchas puertas.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico