

PLAN LECTOR SESIÓN 3

Ser amable no es de tontos



Aprender a ser amable no esconde secretos mágicos ni complicados. Solo exige prestar una mayor atención a las cosas que se hacen y a cómo se hacen.

La ciencia de la amabilidad: EL SUBIDÓN DEL BUEN SAMARITANO

Una mujer herida en una escalera oscura que recibe la asistencia de un policía, un hombre que ha perdido el pelo por culpa de su tratamiento de quimioterapia está rodeado de amigos que se afeitaron la cabeza como muestra de apoyo. Son algunas de las imágenes que el investigador David Fryburg y su equipo mostraron a los participantes en un experimento que llevaron a cabo. Varios estudios ya habían demostrado que ser amable no solo beneficia al receptor de la buena acción, sino también al que la prodiga; pero Fryburg quería ir un paso más allá y demostrar que ser meros testigos también nos afecta, y mucho. Para ello, dividió a los cuatrocientos participantes en su investigación en cuatro grupos: a uno le mostraron fotos de sucesos negativos –víctimas de una guerra, catástrofes naturales, etc.–; a otro, imágenes neutras –una mesa o un picaporte, por ejemplo–; a otro, escenas bonitas o entrañables –como un cachorro en una cesta con un lazo y el atardecer en un prado bañado de flores–; y al cuarto, actos de amabilidad reales. Tras el visionado, los que habían visto escenas deprimentes puntuaban más en los niveles de ansiedad, miedo, tristeza y pesimismo, claro. Las neutras no provocaron ningún efecto notorio, mientras que las bonitas hacían que la gente afirmara sentirse un poco más feliz, más optimista y agradecida de estar viva. Lo interesante fue que los participantes que habían presenciado actos compasivos reportaban el doble de felicidad que los anteriores, además de mayor sensación de autoestima y confianza.

La explicación podría estar en que “estas imágenes mostraban a gente real con la que los participantes podían identificarse. Además, tenían una emoción asociada, en vez de ser solo tiernas o bellas. O quizá es porque estamos programados para reconocer estas escenas y reaccionar con fuerza ante ellas”, aventura Fryburg, médico y fundador de *Envision Kindness*, organización sin ánimo de lucro dedicada a estudiar el efecto de la amabilidad en la salud física y mental.

EL PRIMER MECANISMO QUE SE PONE EN MARCHA CUANDO PRACTICAMOS EL ALTRUISMO es la liberación de neurotransmisores que producen sensación de placer, lo que la ciencia ha bautizado como *helper's high* –expresión que podríamos traducir como el ‘subidón del buen samaritano’–. “Eso refuerza la idea de que nuestros cerebros están diseñados para reconocer la amabilidad y reforzarla”, explica Fryburg. Por algo es un rasgo adaptativo premiado por la evolución, que ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir. Cuanta más tendencia a la amabilidad tiene una persona, más aceptación social y muestras de reciprocidad recibe. La gente antipática, por el contrario, es desconfiada y más reacia a cooperar. Un rasgo poco útil cuando la colaboración de tu vecino de cueva es esencial para cazar un bisonte... o subir un sofá por la escalera. “Ayudarnos unos a otros es algo que llevamos grabado en los genes. Y es indispensable para la reproducción y la supervivencia”, señala Fryburg. Quizá es la misma razón por la que la amabilidad puntúa por encima del atractivo físico a la hora de elegir pareja, como demostraba una encuesta realizada a 10.047 personas en 33 países. No es casualidad que, en el sentido etimológico, la voz *amable* signifique ‘digno de ser amado’.



Laura G. De Rivera. *Muy Interesante*,
marzo, 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY&t=136s>

Conoce a las neuronas espejo

Día a día observamos una gran cantidad de comportamientos de las personas que nos rodean. Parece que en nuestras relaciones hay algo más que simple curiosidad, algo así como una especie de contagio. Lo que ocurre es que tanto al relacionarnos como al observar a los demás, se activan un tipo de neuronas conocidas como neuronas espejo que son las responsables de que nos emocionemos al ver un beso apasionado en una película, sintamos tristeza ante las catástrofes que nos muestran los telediarios o tengamos esa sensación de dolor cuando observamos que otra persona se da un golpe.

“Las neuronas espejo son los diminutos milagros gracias a los cuales atravesamos el día”

Las neuronas espejo fueron descubiertas por el equipo del neurobiólogo Giacomo Rizzolatti en 1996 mientras investigaban cómo las neuronas de la corteza premotora en el macaco controlaban la acción de prensilidad. Al utilizar electrodos en las zonas donde se encontraban estas neuronas para registrar cómo se activaban cuando el mono agarraba un objeto o algún alimento, percibieron que cuando uno de los investigadores cogió un plátano, reaccionaron algunas neuronas del mono. En un principio, pensaron que lo sucedido fue un error provocado por la técnica de medición, pero luego comprobaron que todo estaba bien y que las neuronas reaccionaban cada vez que ocurría el movimiento.

“Las neuronas espejo son el ladrillo sobre el que se construye la cultura”.
-Giacomo Rizzolatti-

Deducir lo que los demás piensan, sienten o hacen es posible gracias a su activación, ya que están especializadas en comprender no solo la conducta de los demás, sino también cómo se sienten. De hecho, están muy relacionadas con los **comportamientos empáticos**, sociales e imitativos, siendo consideradas por algunos científicos como uno de los descubrimientos más importantes de las neurociencias en los últimos años. Según las afirmaciones del neurocientífico Marco Lacoboni, los niños que imitan y observan con mayor atención las expresiones faciales de las personas que les rodean muestran una mayor activación de estas neuronas y como resultado de ello, mayor nivel de empatía. La razón de ello se encuentra en que, cuando un niño ve sonreír a alguien, sus neuronas espejo crean una representación mental de esa sonrisa en su mente. Después, envían señales al sistema límbico y, finalmente, termina sintiendo lo mismo que la persona que observa.

“Somos criaturas sociales. Nuestra naturaleza depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Las neuronas espejo nos permiten entender la mente de los demás, no solo a través de un razonamiento conceptual sino mediante la simulación directa. Sintiendo, no pensando”.

El neurocientífico **V. Ramachandran se refiere a ellas como “neuronas Gandhi”** por su capacidad de facilitar el entendimiento, la solidaridad y la cooperación con los demás. No solo son las encargadas de hacernos bostezar cuando otra persona bosteza, además nos ayudan no solo a reconocer las acciones de los demás, sino también a comprenderlas, teniendo un papel fundamental en procesos como la empatía, la imitación y la **teoría de la mente**. Estas neuronas son una prueba más de que somos seres sociales.

Gema Sánchez Cuevas. *La mente es maravillosa*. Octubre, 2022



Ser amable no es de tontos

Se confirma. Desarrollar la amabilidad no es para una banda de *blanditos* y *perro-flautas*. No lo dice cualquiera, sino todo un doctor en bioquímica: el doctor *David Hamilton*, quien en su libro *Los cinco beneficios de ser amable: el antídoto contra el estrés, la ansiedad, y el envejecimiento* señala que “*las pequeñas acciones diarias de amabilidad tienen un mayor efecto que una gran acción [...] siempre que seamos constantes.*”

Es una pena que nos sorprenda algo que antes se inculcaba en casa y que la humanidad conoce desde hace miles de años. Porque si nos sorprende quiere decir que no es habitual en nuestros referentes y en nuestro entorno.

Piénsalo. Si la gente a la que admiramos y seguimos (deportistas, cantantes, políticos, etc) no son amables, es posible que terminemos siendo poco amables. ¿Cómo vamos a desarrollar nuestro liderazgo transformacional y compasivo si le damos el puesto al personaje que sabemos dirá la burrada más gorda?

El Risto de turno, Trump, Mourinho, ese colega que tienes que es más zafio que el papel de lija, esos cantantes reguetoneros que juegan al límite de la violencia doméstica en sus letras... Hay millones de personas que les aplauden, les bailan, les siguen, y les imitan en su forma abrupta y despectiva de tratar a los demás, tanto en lo profesional como en lo personal. Seguramente no son los mejores ejemplos del mundo.

Vamos a remontarnos aún más lejos. Los *Samurais* incluían en su *bushido* (camino del guerrero) el *REI* (令), el principio por el cual se obligaban a tratar a los demás con amabilidad y cortesía. Pero no la cortesía por temor a ofender a alguien u obtener un beneficio, sino motivada por el interés sincero en considerar los sentimientos de los demás.

A lo mejor no resulta fácil desarrollar esa capacidad. Requiere trabajo. No hace falta que lleves *katana* ni que aprendas japonés. Utiliza las oportunidades que encuentres a diario para cultivar la amabilidad, el liderazgo compasivo basado en la amabilidad y el respeto. Y los adictos a la hostilidad, que les den tila. Así bajan su agresividad, ¿no?

Nathan Manzaneque



RECOMENDACIONES

UN LIBRO DE NO FICCIÓN



Solemos reconocer la amabilidad de los demás hacia nosotros, pero a veces nos cuesta actuar igual casi por inercia. Lo que sí está científicamente demostrado es que esta se contagia: si vemos un acto amable, sonreímos; si alguien es amable, queremos corresponderle... Pero existe también un lado oscuro: si no nos tratan con amabilidad, nuestras intenciones se vuelven frágiles y el ánimo virtuoso pierde fuelle.

Amabilidad, compasión, humildad y cuidado son solo algunas de las virtudes humanas, muchas grandes olvidadas, que este libro defiende como potencias sociales e individuales que pueden trabajarse, con mayor necesidad ahora, en tiempos de crisis e incertidumbre.

Las virtudes han tomado forma de antídotos y pueden servirnos de lúcida guía para la vida.

Una película



Un niño imagina un curioso sistema para mejorar el mundo; hacer favores desinteresadamente. Para sorpresa de todos, la generosa propuesta causa furor entre la gente. Entretenida comedia con toques dramáticos y un eficaz reparto.

Un clásico:

Fábula mítica y relato filosófico que interroga acerca de la relación del ser humano con su prójimo y con el mundo, **El Principito** concentra, con maravillosa simplicidad, la constante reflexión de Saint-Exupéry sobre la amistad, el amor, la responsabilidad y el sentido de la vida.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

El Principito

Con ilustraciones del autor

