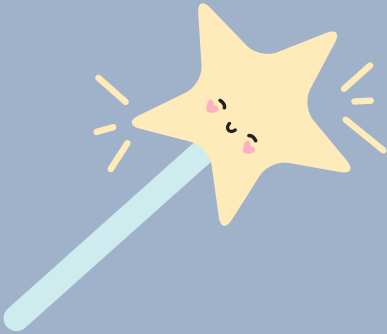




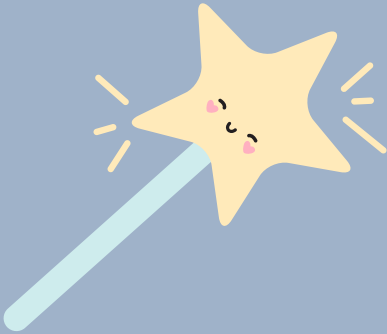
SER AMABLE  
TE AYUDA

®kawanimals 🍷 🍷



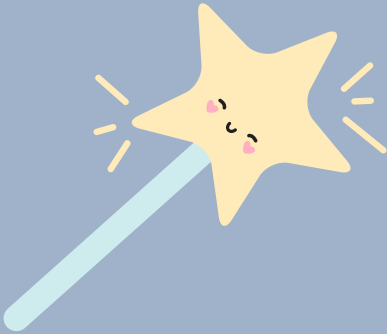
# ¿SER AMABLE TE AYUDA!

¿Sabías que los niños que tienen la amabilidad como valor central tienen mejores notas en el colegio?



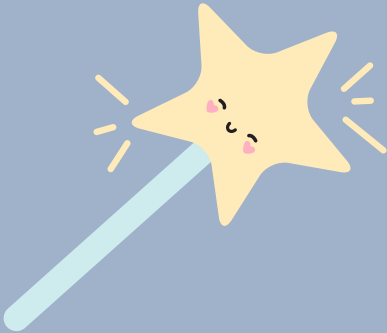
# ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Los niños que son considerados ayudantes por sus profesores de jardín, ganan más dinero de adultos.\*



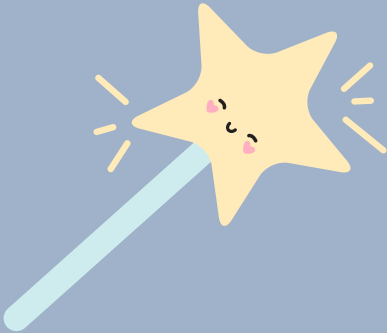
## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Los estudiantes universitarios que se preocupan por los demás tienden a ver su educación como una preparación para contribuir a la sociedad.\*



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

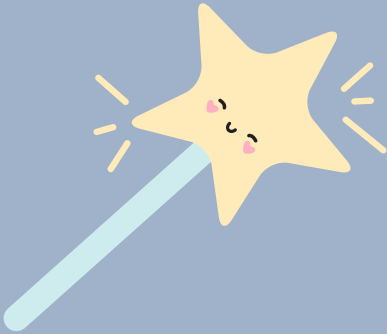
Los adultos generosos tienen mayores ingresos, mejores resultados en evaluaciones de desempeño y más ascensos.\*



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

A través de expresiones faciales, investigadores encontraron que para los niños, compartir genera más felicidad que recibir.\*

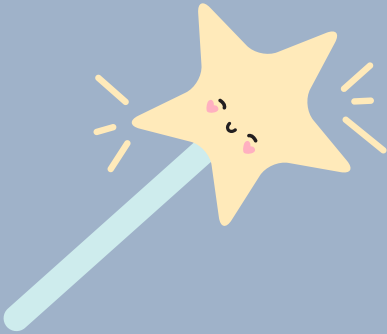
\*Adam Grant. Psicólogo de Wharton



¡SER AMABLE TE AYUDA!

“Mucha evidencia sugiere que los niños que ayudan a los demás terminan logrando más que los que no ayudan.”\*

\*Study by the Center for Creative Leadership



¡SER AMABLE TE AYUDA!

La empatía es un propulsor crítico  
en el desempeño laboral y  
efectividad de un líder.\*

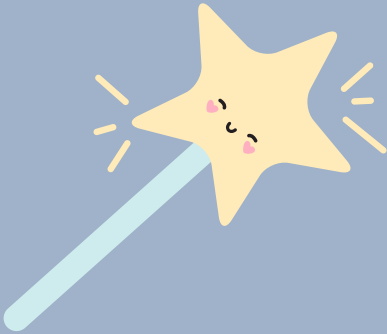


\*Study by Amy Cuddy. Harvard Business School



¡SER AMABLE TE AYUDA!

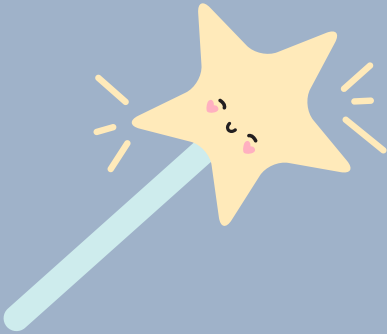
Investigadores de Harvard demostraron que los líderes amables son más efectivos pues la gente confía en ellos.\*



# ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Investigadores de Oxford University descubrieron 21 estudios que comprueban que ser amable con los demás nos hace más felices.\*

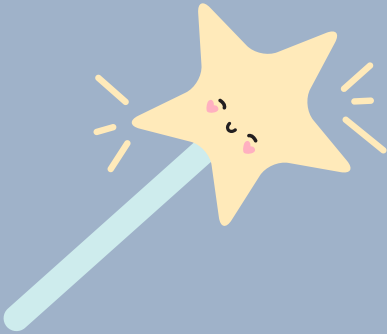
\*Rick Weissbourd. Faculty Director  
of the Making Caring Common  
project at Harvard University.



¡SER AMABLE TE AYUDA!

“La amabilidad es la base de una  
sociedad ética y democrática.”\*

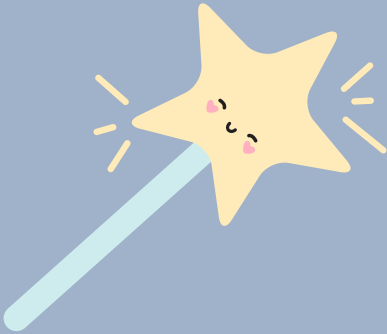
\*Rick Weissbourd. Faculty Director  
of the Making Caring Common  
project at Harvard University.



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

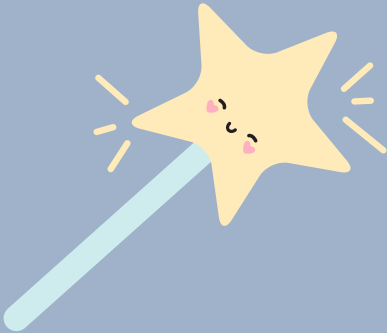
“La empatía y el manejo de nuestras  
emociones y acciones -razgos  
conectados a la amabilidad- están  
relacionados al éxito académico.”\*

\*2011 Study from NCBI from 213 school programs designed to teach social and emotional skills.



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Los niños que participaron de programas diseñados a enseñar habilidades blandas, mejoraron su comportamiento hacia los demás, tuvieron mejor desempeño académico y mejoraron su conciencia emocional.\*

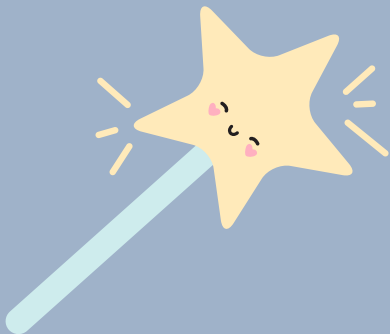


# ¡SER AMABLE TE AYUDA!

La amabilidad tiene un efecto positivo sobre la felicidad, sentido de satisfacción, compasión, confianza, optimismo respecto a la humanidad y conexiones sociales, de las personas amables.\*

\*quietrev.com

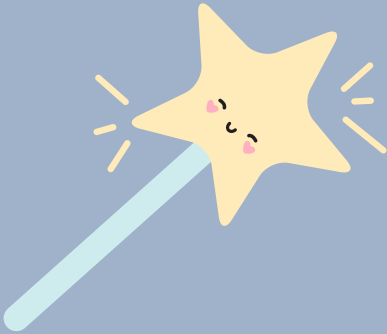
6 Science-Backed Ways Being  
Kind Is Good for Your Health



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Ser amable con los demás aumenta la serotonina en el cerebro, el neurotransmisor responsable de la sensación de satisfacción y bienestar.\*

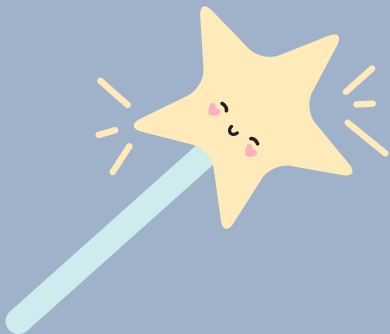
\*Study on Happiness.  
University of British Columbia.



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Las personas amables demuestran un aumento importante en AP (Afecto Positivo) mientras que el AP bajo está asociado a la ansiedad social.\*



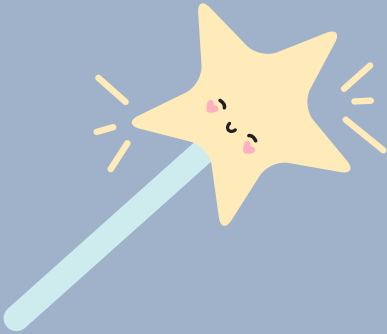


\*Dr. David Hamilton. PhD in organic chemistry and author on kindness.

## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

La amabilidad libera oxitocina, una hormona “cardioprotectora” que disminuye la presión arterial.\*

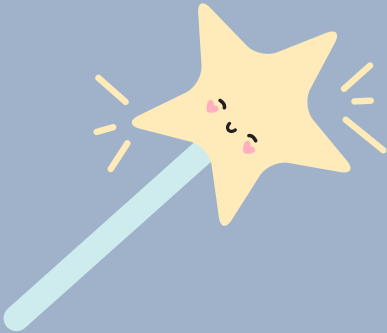
\*Oxford Academic Study of  
adults 57-85. 2013



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Según un estudio de Oxford Academic, de todas las actividades, el trabajo voluntario tiene la mayor asociación a niveles bajos de inflamación en el cuerpo.\*

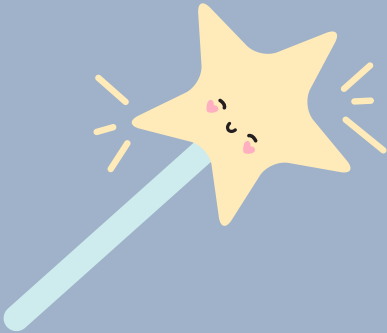
\*2003 study by Dr. Stephanie Brown. University of Michigan



## ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Un estudio encontró que las personas que regularmente ayudan a los demás, tienen un menor riesgo de morir en un periodo de cinco años, a las que no.\*

\*Study by the Department of  
Psychology of Tohoku Gakuin  
University in Japan



# ¡SER AMABLE TE AYUDA!

Un estudio reciente demostró que la felicidad aumenta simplemente contando actos amables hechos en la semana, un ejercicio que a la vez aumenta la amabilidad y gratitud del individuo.\*