



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.*

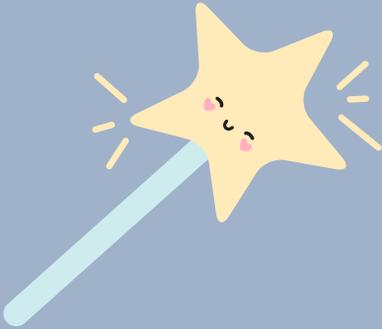
*Oxford Academic Study of
adults 57-85. 2013



¡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.*