

Braima Suncar Dabo, de Guinea-Bisáu, ganó el año pasado el premio Fair Play de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) tras ayudar al arubeño Jonathan Busby a llegar a la línea de meta en la prueba de los 5.000 metros masculinos del Campeonato Mundial de Atletismo de 2019, que se celebró en Doha (Catar).



# La ciencia de la amabilidad: EL SUBIDÓN N DEL BUEN SAMARITANO

Esta expresión, que deriva de la inglesa *helper's high*, hace referencia al bienestar físico y psíquico que experimenta una persona tras mostrarse compasiva y altruista con los demás. No es algo que se tenga o no: la bondad se puede ejercitar. Algo nada desdeñable, ya que se trata de una cualidad asociada con una mayor esperanza de vida.

---

Texto de LAURA G. DE RIVERA

U

na mujer herida en una escalera oscura que recibe la asistencia de un policía, y 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. Antes de empezar, todos rellenaron un amplio cuestionario para cuantificar cómo se sentían.

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 opioides endógenos, 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 a MUY. 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’.

#### **PERO SI LA TENDENCIA INNATA DEL HUMANO ES SER ALTRUISTA, ¿POR QUÉ UNOS LO PONEN EN PRÁCTICA Y OTROS NO?**

“Los humanos somos muy maleables. Es algo que han demostrado muchos experimentos: hombres y mujeres pueden ser influenciados para ser crueles con sus semejantes. La historia también lo corrobora. Si nuestra cultura defiende “la supervivencia del más fuerte”, la conducta de la gente puede entonces cambiar hacia esa idea, a pesar de que su verdadera naturaleza es ser compasivos”, recalca Fryburg.

Richard Davidson, neuropsicólogo y director del Centro de Investigación de Mentes Saludables en la Universidad de Wisconsin-Madison (EE. UU.), así como otros científicos, insisten en que nos sale mucho

## LA AMABILIDAD PUNTÚA POR ENCIMA DEL ATRACTIVO FÍSICO A LA HORA DE ELEGIR UNA PAREJA

más rentable ser buena gente. “La base de un cerebro sano es la bondad”, asegura Davidson. Como explicaba en una entrevista concedida a *La Vanguardia*, la forma en que actuamos o pensamos puede modificar las estructuras del cerebro ¡en solo dos horas!, igual que también cambia la

expresión de los genes e incluso los niveles de inflamación del organismo. Para empezar, la calidez emocional que implica la amabilidad provoca la producción de oxitocina, hormona relacionada con los vínculos sociales y con la cardioprotección, debido a su capacidad de reducir la presión arterial. En efecto, hace que se libere óxido nítrico (NO) en la sangre, lo que dilata los vasos sanguíneos. Y también explica la relación entre bondad y longevidad, pues reduce los niveles de inflamación y radicales libres en el sistema cardiovascular.

Pero no solo eso. Ser agradable y afectuoso en el trato con los demás alarga la vida. Es lo

JEFF BRITCHEV/AGETTY

La St. Baldrick's Foundation, de Estados Unidos, promueve eventos en los que se anima, por ejemplo, a que la gente se rape para solidarizarse con los niños que sufren cáncer y, de paso, recaudar fondos para la investigación.





NICHOLAS KAMM / AFP VÍA GETTY

## No apta para millonarios

La amabilidad no es una buena cualidad para medrar profesionalmente. Los hombres compasivos ganan un 18% menos que sus compañeros más antipáticos; en el caso de las mujeres amables, el sueldo era un 5% menor que el de sus congéneres menos agradables. Es una de las conclusiones de un estudio de la Universidad de Notre Dame (EE. UU.) publicado en 2011 en el *Journal of Personality and Social Psychology*.

**En este mismo medio vio la luz un experimento** llevado a cabo por investigadores de la Columbia Business School (EE. UU.) y el University College de Londres (Reino Unido) que halló que las personas particularmente amables sufrían un 50% más de riesgo de caer en números rojos. En general, tenían más deudas y menos ahorros. “Esta relación parece motivada porque se preocupan menos por el dinero y, por tanto, corren más

peligro de no gestionarlo bien”, explica Joe Gladstone, uno de los firmantes del estudio.

Algo parecido confirma otro trabajo recogido en *Personnel Psychology*, realizado por la Universidad de Iowa (EE. UU.). Si te cuesta negarte cuando te piden un favor, si priorizas la solidaridad con tus compañeros de trabajo, es probable que peques de sacrificar tu propio éxito en aras de los demás. Y ascenderás en tu profesión menos que tus colegas más competitivos o quienes actúan estratégicamente pensando en su propio beneficio. Tendrás más amigos y serás valioso en el servicio de atención al cliente o para trabajar en equipo, pero no será fácil que llegues a dirigir la empresa.

Por el contrario, varias investigaciones relacionan rasgos psicológicos catalogados como narcisismo, psicopatía y machiavelismo con ingresos más altos y puestos directivos.

que se desprende de varias investigaciones sobre los efectos de practicar voluntariado social. Un estudio publicado en *PLOS ONE* en 2017, con datos de 42.926 individuos de veintinueve países europeos, concluía que los voluntarios gozan de mejor salud que el resto de la población; en concreto, el equivalente a cinco años de envejecimiento.

Por si esto fuera poco, “las personas que realizan voluntariados con regularidad tienen tasas de mortalidad un 20% más bajas que la media”, apunta Fryburg. Junto con los mecanismos neurobiológicos de los que hemos hablado, la razón está en que la amabilidad mejora el estado de ánimo, y eso, a su vez, disminuye la reactividad al estrés, el principal desencadenante de enfermedad en nuestra sociedad. “Practicar un voluntariado ejerce su efecto positivo en la salud al conectar a unas personas con otras a través de una actividad con un propósito vital. Y esto es crítico para atenuar los peores estresores, como la sensación de soledad”, añade el investigador.

Varios estudios apuntan a una relación entre felicidad y amabilidad. Es el caso del metaanálisis dirigido por Oliver Scott Curry, investigador en el Instituto de Antropología Cognitiva y Evolutiva de la Universidad de Oxford (Reino Unido), que pasa revista a veintisiete artículos científicos sobre el tema. “El incremento en la sensación de felicidad cuando eres ama-

A veces, el presidente Donald Trump tiene comportamientos que se caracterizan por su falta de amabilidad. En esta imagen, junto a su hijo Barron y su esposa Melania, abordando el Air Force One.



Según los experimentos que lleva a cabo el neuropsicólogo Richard Davidson –en la foto de arriba, con chaqueta–, de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE. UU.), podemos entrenarnos para trabajar la amabilidad a través de la meditación. En esa imagen, vemos cómo los investigadores preparan al monje budista de origen francés Matthieu Ricard para una resonancia magnética; y abajo, un técnico monitoriza la prueba. Mientras Ricard medita concentrándose en la compasión, en el amor hacia todos los seres, se produce un incremento de la actividad en las áreas de su cerebro conectadas con la alegría.





ble con otra persona equivale a un salto de 0,8 en una escala del cero al diez. “En términos científicos, esto se considera un efecto de pequeño a moderado”, explica Curry, que enfoca su trabajo en este campo dentro de la fundación Kindness.org (Reino Unido). “Cuanto más sepamos sobre la base

biológica, el circuito psicológico implicado y las condiciones sociales que facilitan la amabilidad, mejor podremos diseñar intervenciones destinadas a cultivarla para estimular la cooperación y el altruismo”, afirma Curry.

Por ahora, sabemos cosas como qué actos de amabilidad nos hacen más felices. Una investigación publicada en 2018 en *Journal of Social Psychology* se ha encargado de analizarlo con 683 participantes de veinticuatro países que debían realizar distintas buenas acciones al día durante una semana. Un grupo debía dirigir las a gente de su entorno –amigos y familiares–; otro, hacia desconocidos; y un tercero tenía que practicar la autoamabilidad –darse un masaje o bailar su canción favorita-. El cuarto solo se limitó a observar actos de buena voluntad realizados por otros.

Tras compararlos con un grupo de control que no hizo nada en especial, los resultados mostraron que los cuatro enfoques hacían que

## QUIENES REALIZAN BUENAS ACCIONES TIENEN MEJOR HUMOR, PORQUE SE FIJAN MÁS EN LO POSITIVO

antropólogo de la Universidad de Oxford y coautor de este estudio.

**POR OTRO LADO, SEGÚN HAN DEMOSTRADO LOS PSICÓLOGOS KONRAD BRESIN, DE LA UNIVERSIDAD DE ILLINOIS, Y MICHAEL ROBINSON, DE LA UNIVERSIDAD Estatal de Dakota del Norte, las personas amables tienen mejor humor; en parte, porque se fijan más en lo positivo. En uno de sus experimentos, mostraron a los participantes dos fotos con dos tipos de escenas: alegres y deprimentes. La mayoría dedicaba más tiempo a observar las últimas, salvo los sujetos que habían puntuado alto en *amabilidad*. En otra prueba, debían elegir entre parejas de situaciones: una noticia sobre una boda y otra sobre corrupción en el Gobierno; una clase de pastelería y otra de disección de un animal; y una canción animada o una balada triste. Los voluntarios catalogados como *más compasivos* optaron por la boda, el taller de tartas y la música festiva.**

Aunque si no eres capaz de ponerte en la piel del otro, no es tan fácil ser amable. Porque la compasión precisa de la empatía, pero va un paso más allá. Como ha estudiado Davidson, que lleva décadas sumergiéndose en la neurociencia de las emociones y el efecto de la meditación en el cerebro, la

los participantes se sintieran más felices, sin diferencias significativas entre ellos. Es decir, nos sentiremos mejor con nosotros mismos tanto si regalas un pastel a tu hermana como si nos preparamos un baño caliente, ayudamos a cruzar la calle a un extraño o contemplamos a los demás llevar a cabo buenas acciones. “Estas activan el sistema neurobiológico adaptativo relacionado con el cuidado de los demás. Observarlas, por otra parte, es una forma de fijarse en la bondad que nos rodea –en vez de ver solo un mundo lleno de estrés y malas noticias–, lo que podría impulsar un buen estado de ánimo”, señala Lee Rowland,

En 2019 –al igual que en 2018 y 2017–, la Gran Recogida de Alimentos recaudó 21 millones de kilos para los más necesitados. En la foto, el piloto Carlos Sainz y su hijo, Carlos Sainz Jr., colaborando con esta causa benéfica.





El altruismo de la familia de José Luis Cruz —en la foto—, asesinado en Long Beach (EE. UU.) con 23 años, salvó la vida a Jorge Padilla —a la izquierda—, que recibió un hígado del fallecido.

BIRITANY MURRAY VÍA GETTY

compasión no solo incluye la capacidad de entender lo que sienten los demás, sino el compromiso de aliviar el sufrimiento. Sus experimentos han demostrado que ambas ponen en marcha circuitos neuronales diferentes y que solo la compasión activa las zonas motoras del córtex, donde se origina el movimiento físico que nos impulsa a actuar.

Otra clave está en qué nos mueve a seguir adelante. “Siempre le estamos buscando un propósito a nuestra

vida. Nos hacemos la pregunta ‘¿Por qué estoy aquí?’. Muchos encuentran ese significado en cosas externas o materiales, como el dinero, un título profesional, el poder o algún talento que los hace destacar. Es lo que se llama *hedonia*. Pero también podemos encontrar un propósito a la vida en el amor por los demás: la amabilidad, la compasión, el altruismo. En psicología, se llama *eudaimonia*”, explica Fryburg.

**Y NO ES ALGO QUE SE TENGA O NO SE TENGA. ENTRENAR LA BONDAD ES POSIBLE,** como defiende Davidson. En sus experimentos con técnicas de meditación, hace que los participantes lleven su mente a una persona próxima a la que aman, revivan una época en la que esta sufrió y cultiven la aspiración de liberarla de ese dolor. “Luego ampliamos el foco a personas que nos les importan y, finalmente, a aquellas que los irritan”, relata el neurocientífico. La idea es enviarles pensamientos del tipo “espero que te liberes del sufrimiento”. “Se trata de fortalecer *el músculo* de la compasión. Cuanto más se practica, más fácil es”, señala la psicóloga Helen Weng, una de los miembros de su equipo.

Después de practicar media hora al día durante dos semanas, los investigadores comprobaron si los participantes estaban más

dispuestos a gastar dinero en quienes lo necesitaban. Para ello, se les propuso participar en *El dictador*, un juego empleado en psicología para medir factores relacionados con la ayuda desinteresada. Y, con una diferencia aplastante, los que habían practicado la meditación compasiva eran mucho más generosos con los jugadores en desventaja.

En otro experimento, Weng observó qué pasaba en el encéfalo de los voluntarios mientras estaban enviando pensamientos de buenos deseos a otra persona. La resonancia magnética demostró que se activa la zona del córtex parietal, encargada de la empatía, y el córtex prefrontal dorsolateral, eje del sistema de recompensa. Es decir, preocuparse por los demás genera un premio en el cerebro. Igual que, “al contrario, el aislamiento social activa circuitos neuronales asociados con el dolor”, puntualiza Fryburg.

Tan bien nos sienta ser considerados con los demás que incluso se ha llegado a proponer como complemento al tratamiento de trastornos de ansiedad como la fobia social. Es el proyecto de la psicóloga Lynn Alden, de la Universidad de Columbia Británica (Canadá), tras

EJERCITAR LA AMABILIDAD AYUDA A LAS PERSONAS CON FOBIA SOCIAL A HACER FRENTE A SUS MIEDOS

un experimento en el que reclutó a 115 voluntarios con serias dificultades para relacionarse con los demás. Los dividió en tres grupos que, durante cuatro semanas, tenían que realizar buenas acciones, seguir un proceso de exposición a situaciones sociales o simplemente llevar un diario. Con diferencia, el primer grupo experimentó una reducción significativa en su deseo de evitar interactuar en público.

**“LOS GESTOS AMABLES AYUDAN A CONTRARRESTAR EL MIEDO QUE LA PERSONA CON FOBIA SOCIAL** tiene a ser evaluada negativamente, pues promueven percepciones y expectativas más positivas sobre cómo responderán los demás”, explica Alden. Una vez más, cualquier buena acción valía. “Todas aportaban el mismo beneficio al final, incluso gestos como abrir la puerta a alguien. Ni siquiera tenían que ser cara a cara: por ejemplo, donar dinero a una oenegé también servía. Solo era necesario que el paciente no se sintiera coaccionado a ser amable”, puntualiza.

Además, ser buena persona es contagioso. Lo dejan claro casos como el de la donación de órganos en cadena. Como muestra, un artículo publicado en *The New England of Medicine* recogía la historia de un hombre de veintiocho años que donó en un hospital de Michigan un riñón compatible con el de un paciente al que no conocía. Su acción altruista hizo que la esposa del receptor y familiares cercanos hicieran lo mismo, lo que provocó un efecto dominó que se saldó, en ocho meses,

con la donación de diez riñones en cinco hospitales diferentes, todas relacionadas de forma directa o con un máximo de tres personas de separación con el primer paciente receptor. Al final, va a resultar que Fryburg no anda tan desencaminado cuando dice que “al menos, el 98 % de la gente es capaz de ser amable la mayor parte del tiempo”. □

Los científicos aseguran que es posible entrenar la amabilidad. ¿Imaginas lo que sería aplicarlo en las escuelas, las empresas o el Congreso de los Diputados?

## Escáner delator

La verdadera amabilidad es altruista. Si se espera algo a cambio, no solo se llamaría de otra manera, sino que enciende circuitos diferentes en el encéfalo. Lo asegura un artículo reciente publicado en *NeuroImage*, en el que un equipo de la Universidad de Sussex liderado por el doctor Daniel Campbell-Meiklejohn examinó 36 estudios distintos. Un total de 1.150 participantes se habían sometido a un escáner de resonancia magnética cerebral mientras realizaban una buena acción. Cuando esta se hacía de forma estratégica, para lograr un fin egoísta, se encendía la región estriada, relacionada con el circuito de recompensa. Cuando se trataba de un acto por completo desinteresado, se ponía en marcha la misma zona, pero también otras que no se activan en el primer caso. Entre ellas, el córtex cingulado anterior –relacionado con el estado de ánimo– y el córtex prefrontal ventromedial –clave a la hora de tomar decisiones empáticas, que tienen en cuenta a los demás–.

