

Editorial

La bondad y la salud mental

La percepción de que cada vez somos menos bondadosos puede deberse a múltiples factores, incluyendo cambios sociales y culturales, si bien la bondad sigue siendo un valor universal y necesario para la convivencia humana. El Día Mundial de la Bondad, que se celebra cada 13 de noviembre, busca recordarnos su importancia.

En un mundo acelerado, lleno de preocupaciones y tensiones cotidianas, la bondad se ha convertido en un refugio emocional.

El poder que tiene un gesto amable no sólo sirve para mejorar la vida de otros, sino también para fortalecer nuestra salud mental.

Diversos estudios psicológicos han demostrado que practicar la bondad, ya sea escuchar, ofrecer apoyo, donar o simplemente sonreír, reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión, al mismo tiempo que mejora la autoestima y la sensación de bienestar. Cuando realizamos un acto amable, el cerebro libera endorfinas y oxitocina, conocidas como las hormonas de la felicidad. Esto genera una sensación de satisfacción y conexión con los demás.

La bondad también refuerza los lazos sociales. Cuando una persona realiza una acción positiva, se crea un círculo de empatía que fortalece las relaciones y el sentido de comunidad. Psicólogos afirman que la soledad y la desconexión social son factores de riesgo para la salud mental, por lo que promover la empatía ayuda a combatir la depresión y el aislamiento emocional.

En cada acto amable se encuentra una oportunidad para sanar. La empatía no sólo beneficia al otro, también reconstruye nuestra propia estabilidad emocional.

Según un estudio de la Universidad de Oxford, las personas que realizan actos de bondad con regularidad reportan un aumento del 20% en su nivel de felicidad y bienestar. Además, se ha comprobado que la amabilidad constante fortalece el sistema inmunológico y mejora la calidad del sueño.

Estos hallazgos coinciden con lo expresado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda fomentar la empatía y las relaciones positivas como parte esencial del cuidado de la salud mental.

Ser bondadoso no requiere grandes sacrificios. Escuchar sin juzgar, agradecer, ayudar en casa o brindar palabras de aliento son gestos simples que tienen un impacto real tanto en quien los recibe como en quien los ofrece.

En este Día Mundial de la Bondad, la invitación es a practicar la amabilidad como un hábito cotidiano, recordando que cada acción positiva multiplica la esperanza en tiempos difíciles. La bondad es más que una virtud: es una herramienta poderosa para mejorar la salud mental. Practicarla reduce el estrés, refuerza la empatía y genera bienestar emocional.

En tiempos de incertidumbre, un gesto amable puede marcar la diferencia.

Realidad nacional...



SEMANARIO PARA EL
INVERSIONISTA
SONORA

Lic. Juan Manuel Mancilla Leal
Presidente del Consejo
de Administración

Luz Mercedes Moreno Lara
Directora General

María Delia López López
Gerente Administrativo

Reporteros
Amalia Beltrán

Diseño Editorial
Diana Isela Romero Gómez

Caricaturista
Iván López

Colaboradores

Jesús Alberto Rubio
José Rentería Torres
Héctor Villalba
Luis A. Galaz
Marco A. Paz
Abel Monjaraz
Octavio Galaz
Aurora Retes
Guillermo Moreno Ríos
Azálea Lizárraga
Olga Armida Grijalva
Germán Palafox Moyers
Alejandro F. Miranda

www.inversionistasonora.com

Semanario para
"EL INVERSIONISTA"
edición Sonora, Boulevard
Rodríguez #20, colonia Centro,
Hermosillo, Sonora, México.
Teléfonos 212-16-49
y 212- 16- 94

Los artículos de nuestros
colaboradores no reflejan
necesariamente el criterio
editorial de la empresa.