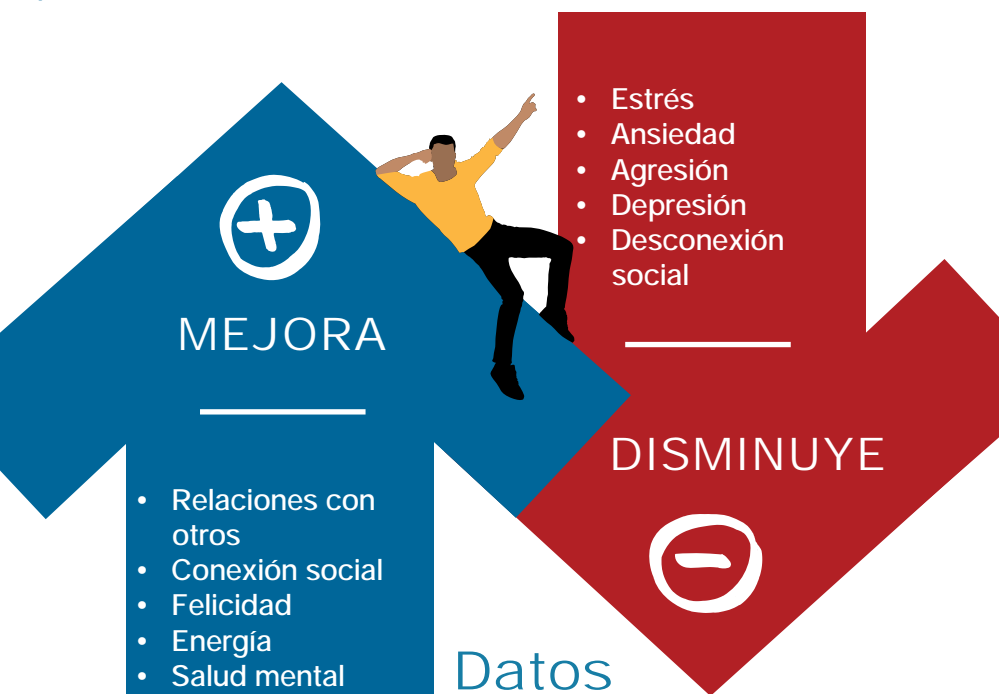


¡LA AMABILIDAD FUNCIONA!



La amabilidad es uno de los factores que más contribuyen al **clima escolar positivo**. Ser amable hace felices a los demás, te hace sentir bien¹ y ayuda a prevenir el **acoso escolar**.^{2, 3, 4, 5}



- Relaciones con otros
- Conexión social
- Felicidad
- Energía
- Salud mental
- Salud del corazón
- Satisfacción de vida
- Bienestar general
- Vida más larga

Datos Interesantes sobre la Amabilidad

- La amabilidad es contagiosa⁶
- Los beneficios aumentan a medida que aumenta el número de actos amables⁷
- Practicar la amabilidad intencional puede ayudar a reducir el estrés cuando se está bajo presión.⁸



Maneras de Mostrar Amabilidad en la Escuela⁹

- Apoyo
- Optimismo y Positividad
- Felicidad
- Colaboración
- Conexión y Empatía



¹Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. "Happy to Help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor," *Journal of Experimental Social Psychology*, (2018).
²Ross, S. W. & Horner, R. H. "Bully Prevention in Positive Behavior Support," *Sage Journals*, (2013).
³Random Acts of Kindness Foundation, "Did You Know? There are Scientifically Proven Benefits of Being Kind!" (2018).
⁴Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. "Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being," *PLOS One*, (2012).
⁵Buchanan, K. E., & Bardi, A. "Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction," *Journal of Social Psychology*, (2010).
⁶Hamilton, D. R. "The 5 Side Effects of Kindness." www.dravidhamilton.com, (2011).
⁷www.Kindness.org, "Oxford University Studies Find Performing Acts of Kindness Boosts Wellbeing and Positive Social Emotions," (2017).
⁸Gardner, C. S. "Ansell: Helping others dampens the effects of everyday stress," *Yale School of Medicine – Psychiatry*, (2015).
⁹Winkler, J. L., Walsh, M. E., de Blois, M., Maré, & Carvajal, S. C. "Kind discipline: Developing a conceptual model of a promising school discipline approach," *Evaluation and Program Planning*, (2017).

Aprenda más sobre al acoso escolar y su prevención en <https://espanol.StopBullying.gov/>