

Es posible que los buenos sean los últimos

Pero la amabilidad gana siempre.



En la vida hay tres cosas importantes; la primera es ser amable; la segunda es ser amable; y la tercera es ser amable.

– HENRY JAMES



¿Parece que el mundo se ha vuelto más cruel últimamente? Las interacciones en línea y el discurso político se sienten más duros e incendiarios. Los reality shows con los giros de trama más intrigantes y diálogos maliciosos dominan los índices de audiencia. Hasta la Madre Naturaleza ha sido menos generosa y más de fuerza bruta en los años recientes.

Todo eso ha aumentado los niveles de estrés colectivo. De acuerdo con una encuesta reciente de Gallup:

- El **53%** de los adultos estadounidenses reportan estar altamente estresados.
- El **37%** reporta no poder hacer nada al respecto.

Es bien sabido que el estrés constante y sin resolver puede amenazar el bienestar mental y físico y provocar afecciones de salud graves. Otra cosa sorprendente es que el estrés excesivo puede hacernos ser más crueles.

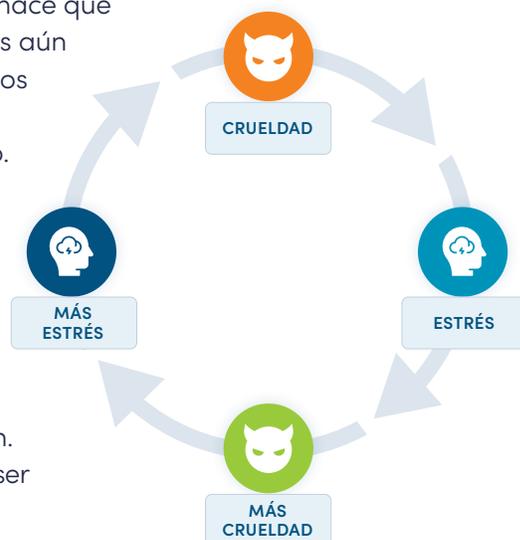
El ciclo del estrés y la crueldad

Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés

Cuando nos sentimos abrumados por el estrés, desencadena una [respuesta de peligro ancestral](#) que, entre otras cosas, cierra la corteza prefrontal, la parte lógica de nuestro cerebro, para centrar el pensamiento y la energía en el impulso de lucha o huida.

Esta parte de nuestro cerebro también regula el comportamiento y fomenta la empatía y el cuidado. Entonces, cuando se cierra por estrés, somos más propensos a ser duros y explotar. A su vez, eso hace que todos estemos aún más estresados y creamos un círculo vicioso.

Ojalá pudiéramos bajarnos del carrusel de la crueldad y portarnos bien. O mejor aún, ser amables.



Un poco de la historia de las palabras

El lenguaje moderno utiliza las palabras “agradable” (nice) y “amable” (kind) indistintamente, pero no tienen el mismo significado. Si retrocedemos en el tiempo hasta el origen de cada palabra, la diferencia es clara.

Agradable (nice): Entró en uso a finales del siglo XIII para significar *ignorante, frívolo o tímido*, y más tarde en el siglo XVIII pasó a significar *agradable o placentero*. Ahora, cuando decimos que alguien está “siendo agradable” decimos que son educados o serviciales, pero aún lleva un dejo de timidez. De ahí el viejo dicho: “Los buenos serán los últimos”.

Amable (kind): Entró en uso en el siglo V para significar *similar o familiar*, y más tarde, en el siglo XIII, pasó a significar *amigable, compasivo, tierno* o que *hace el bien a los demás*. Ahora, cuando decimos que alguien “es amable”, estamos diciendo que es deliberadamente considerado, servicial y afectuoso.

¿Entonces?

Hay una diferencia significativa entre agradable y amable.

Ser agradable es un tono de voz o un comportamiento agradable que con frecuencia se realiza con la expectativa de obtener algo a cambio o para evitar conflictos o incomodidad. Fomenta conexiones superficiales y proviene de una posición más débil y egoísta.

La amabilidad es un acto desinteresado de ayuda o gracia realizado hacia otra persona y que requiere que conozcamos y comprendamos a los demás y sus necesidades. Construye conexiones más profundas y proviene de un lugar de fortaleza e integridad.



Encuentre más amabilidad

Lo hemos dicho antes, pero vale la pena repetirlo: la [amabilidad tiene un profundo impacto en el bienestar y la calidad de vida](#). También es contagiosa. Cuando ayudamos a otros, los alentamos a transmitir esa bondad a su vez, lo que lo hace grandioso para el mundo en general.

Aquí hay algunas ideas para generar más amabilidad auténtica en la vida diaria.

 **Esté presente:** No puede ayudar a los demás si no nota cuando lo necesitan. Cuando esté en el mundo e interactúe con otros, practique estar en el momento y buscar oportunidades para ser amable. ¿Un amigo o compañero está comportándose diferente, como que algo podría estar pasando? ¿Ese hombre pegado a la pantalla de su teléfono está a punto de meterse en el tráfico que viene en sentido contrario? ¿La pequeña señora del supermercado intenta sin éxito alcanzar algo en el estante superior?

 **Entonces, deténgase y ayude:** [Pregunte a las personas si están bien cuando parezca que no lo están](#). Intervenga antes de que el hombre del teléfono cruce la calle. Dígale “Hola, parece que quiere alcanzar el bicarbonato de sodio. ¿Le puedo ayudar?” a la mujer del supermercado. Abra las puertas para las personas que vienen detrás de usted. (Y para las que vienen antes, si tienen los brazos o manos ocupados.)

 **Actúe con compasión:** Trate de entender de dónde vienen los demás. Incluso cuando estén siendo groseros o no esté de acuerdo con ellos. Haga lo posible para responder con calma y amabilidad cuando alguien sea



malo. Esto no siempre es fácil, pero puede [practicar la empatía, mejorar sus habilidades compasivas](#) y trabajar activamente para [ver el mundo con una mirada diferente](#).

 **No se olvide de usted:** Ser amable con otros comienza al ser amable con nosotros mismos. Pruebe la serie [7 Days of Loving Yourself](#) (7 días de amarse a sí mismo) de eM Life para establecer una buena base y recuerda practicar [el equilibrio y los límites](#) mientras ayudas a los demás.

Por último, recuerde que incluso los actos pequeños pero significativos pueden marcar una diferencia monumental para una persona que lo necesita. Ahora vaya y sea amable.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com