

SER AMABLE Y GENEROSO

“Si quieres ser feliz, sé compasivo” es una recomendación frecuente o “La verdadera felicidad consiste en hacer felices a los demás”, dicta un antiguo proverbio. Para nadie es un secreto que ser bondadoso hace que uno se sienta bien, pero hoy en día existen estudios que han demostrado que hacer actos amables aumenta la felicidad de quien los realiza. Estos no necesitan ser grandes obras filantrópicas, basta con que sean pequeños gestos atentos y genuinos, pero deben ser en el momento oportuno y con mayor frecuencia de lo que hace habitualmente, para que esto produzca un incremento en el nivel de bienestar.

¿Por qué nos hace felices ser amables?

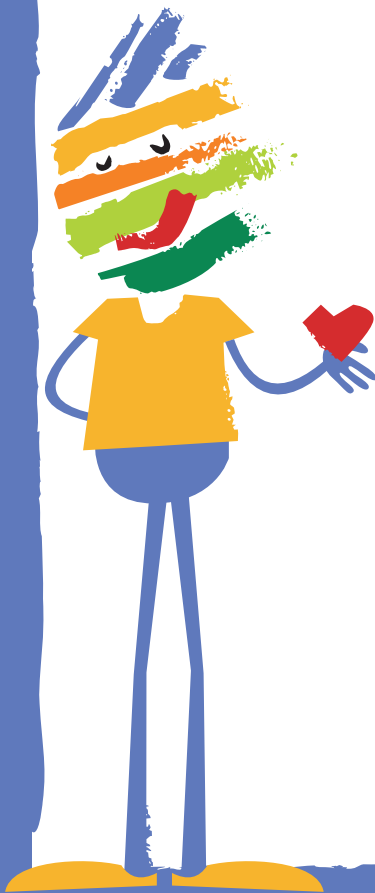
Ser amable y generoso nos hace percibir a los demás en forma más positiva y benévola y fomenta una mayor sensación de interdependencia y colaboración en nuestra comunidad social. Ayudar a los demás también hace que nos sintamos privilegiados y agradecidos. Nos brinda una distracción positiva de nuestros problemas, porque estamos pendientes de los demás y no solo de nosotros mismos. Además, nos otorga una autopercepción más positiva al considerarnos altruistas y compasivos, aumentando nuestra confianza y optimismo.

Por último, los actos amables pueden generar toda una cadena de actos positivos, ya sea que la gente nos aprecie y demuestre gratitud, o sienta el deseo de correspondernos cuando lo necesitemos. También es muy posible que la persona que ha recibido un gesto amable se sienta impulsada a su vez a ayudar a otros, al darse cuenta de lo importante que ha sido esto para él.

¿Cómo poner en práctica la amabilidad?

Las opciones son infinitas. Si uno decide ser generoso, compasivo y dádivo solo tiene que abrir bien los ojos y se dará cuenta de múltiples oportunidades para hacerlo. Como ejemplo se puede nombrar: visitar a un amigo que está deprimido, cuidar el hijo de una amiga que está agobiada, sonreír a alguien que lo necesita, bromear con la cajera que está cansada, pasarle unas monedas a alguien a quien le faltaron para hacer un pago, etc.

Para poner en práctica la amabilidad no se necesita ningún talento particular, ni mucho tiempo ni dinero. Puede ser en su propia casa, su lugar de trabajo o su comunidad. No necesita buscar una gran causa, puede ser simplemente ayudar a su cónyuge, un hijo, un compañero de trabajo o un viejo amigo.



SER AMABLE Y GENEROSO

La oportunidad es fundamental

El primer paso consiste en elegir lo que desea hacer, con qué frecuencia e intensidad. No puede ser muy poco, porque no le hará mucho más feliz, ni demasiado, porque se puede sentir sobrecargado o dejar otras cosas importantes de lado. Elija un día de la semana para hacer conscientemente un gran acto amable nuevo y especial, distinto de lo que ya hace, o también pueden ser varios gestos pequeños de amabilidad a lo largo de la semana.

En la variedad está el gusto

A menos que su actividad sea la visita semanal a un hospital u hogar de ancianos, intente variar constantemente sus actos de amabilidad, pues si repite regularmente el mismo, se produce una adaptación y el efecto disminuye. Esto requiere esfuerzo y creatividad. Algunas ideas:

1. Si no cuenta con mucho dinero, regale su tiempo: ofrézcase para hacer alguna reparación que se necesite, ayude con un trámite, etc.
2. Sorprenda a alguien con una comida casera, una salida, una carta o una llamada telefónica.
3. Trate de hacer más veces algo que no le salga natural, como por ejemplo: escuche con atención cuando un amigo le cuenta sus problemas, converse con la señora del aseo en su lugar de trabajo.
4. Esfuércese por desarrollar su compasión, su capacidad de comprender las dificultades y puntos de vista de los demás. Imagine cómo sería si le despidieran, o si no pudiera pagar sus cuentas o si tuviera que cuidar un hijo minusválido.
5. Por lo menos una vez por semana, haga algo amable que no le cuente a nadie y sin esperar nada a cambio. Esto fortalecerá su convicción de que no es generoso solo para que lo aprueben y lo admiren los demás.



claves del
bienestar

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD