



*Se trata de cambiarme a mí mismo, no de vivir tratando de cambiar el mundo. ¿Y cómo cambio, cómo mejoro? Eligiéndolo. Eligiendo hacerlo*

“Bondad” significa, según el diccionario, “cualidad de bueno; inclinación a hacer el bien, comportamiento virtuoso”. Como vemos, no tiene nada que ver con **ser blando**, dejarse avasallar, ni tiene por qué ir en contra de la necesaria asertividad. Últimamente se leen muchos artículos sobre la bondad, la amabilidad, la empatía... El profesor de la Universidad de Wisconsin, **Richard Davidson**, doctor en **neuropsicología** e investigador en **neurociencia afectiva**, y considerado por *Times* una de las 100 personas más influyentes del mundo, apareció hace poco en *La Contra* de *La Vanguardia* afirmando:

**“La base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar”**

En 1992, el profesor Davidson había conocido al **Dalái Lama**, que le dijo:

*“Admiro vuestro trabajo, pero considero que estáis muy centrados en el **estrés, la ansiedad y la depresión**; ¿no te has planteado enfocar tus estudios neurocientíficos en **la amabilidad, la ternura y la compasión**?”*

Me ha parecido muy interesante la **diferenciación que hace entre empatía y compasión**, que incluye ternura, y que mueve verdaderamente a la acción buena. Podéis leer el artículo [aquí](#).

¿Cómo entrenarnos en la bondad? En nuestro Centro **I-WIL** ya habíamos pensado en ello hace tiempo, y por eso contábamos con **Victor Küppers**,

## Elige ser amable

Publicado: Sábado, 22 Abril 2017 01:26  
Escrito por Nuria Chinchilla

---

que desde finales del curso pasado se ofreció amablemente a hablarnos de ello. Este martes nos ofreció una magnífica sesión titulada **“Vivir y trabajar con entusiasmo”**.

Victor parte de la premisa de que todos deseamos ser felices. Enseguida nos damos cuenta de que el mundo lo pone muy, muy difícil. No solo las circunstancias y los hechos de cada día, sino también los muchos “cenizos” o personas negativas que nos rodean (puede que incluso seamos una de ellas...) Creo que ahí es donde Küppers toca la clave: se trata de cambiarme a mí mismo, no de vivir tratando de cambiar el mundo. ¿Y cómo cambio, cómo mejoro? Eligiéndolo. Eligiendo hacerlo. Yo decido:

*“Somos como elegimos ser. La genética influye, pero el resto depende de nosotros. Elegimos, decidimos nuestra manera de ser y esa es nuestra gran libertad, nuestro gran reto. **Luchar cada día para ser la mejor persona que podamos llegar a ser, como padres, parejas, amigos, profesionales, eligiendo nuestras mejores actitudes en cada instante. Ahí está el sentido de nuestras vidas”**.*

Para Küppers, **la amabilidad tiene 4 ventajas**: además de ser gratis, hace que te sientas mejor tú, que se sientan mejor los demás y te hace mejor persona.

Entrenarnos en la bondad está en la línea de uno de los famosos 7 hábitos de Stephen Covey: **Afilan la sierra**. Porque habitualmente no nos damos cuenta de que dedicar unos pocos minutos a afilar la sierra puede ayudarnos a cortar los árboles en mucho menos tiempo y ganar en eficiencia. Hay muchas competencias y habilidades que podemos aprender, re-aprender, recuperar, asimilar... Ser amable es, sin duda, una actitud revolucionaria en nuestro mundo. Os recomiendo el libro **[El poder oculto de la amabilidad](#)**, de **Lawrence G. Lovasik**, que enseña que ser amable no esconde secretos mágicos ni complicados. Solo exige prestar una mayor atención a las cosas que se hacen y a cómo se hacen.

Elige ser amable y estarás eligiendo ser feliz. Y, mucho más importante: harás felices a los que tienes alrededor. Os dejo un **vídeo** muy ilustrativo. Y... ¡¡muy feliz Pascua de Resurrección a todos!!

**Nuria Chinchilla, en [blog.iese.edu](#).**