

**¡Cada acto de  
bondad importa!**



Inspirar a las personas a hacer del mundo un lugar más amable, fue lo que motivó la creación del Día Mundial de la Bondad, el cual se celebra el 13 de noviembre.

La idea partió del principio que prueba que las actitudes amables son capaces de cambiar el día de alguien.

## **Pero, después de todo, ¿qué es la bondad?**

---



Según Random Acts of Kindness, una institución que estudia y promueve la bondad en todo el mundo, la definición de bondad puede ser infinita. En principio, la idea puede parecer extraña, pero cuando la analizamos entendemos que la bondad comprende conceptos de bondad, compasión, respeto, integridad y mucho más.

**Para los académicos del Bedari Kindness Institute de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), la bondad abarca aspectos psicológicos, biológicos e interacciones sociales positivas, de ahí su amplitud.**

## **¡Bondad genera bondad! ¿Qué quiere decir eso?**

---



En un artículo de Harvard Health Publishing, la mediadora de conflictos premiada por Harvard, Melissa Brodrick, afirma que la bondad implica un acto de dar y recibir; por tanto, es necesario un trabajo de reflexión, para superar las rudezas propias y de esa forma, recibir bondad y gentileza de vuelta.





## 5 actitudes para hacer del mundo un lugar más amable

---

- 1 Sé amable contigo mismo**  
¿Has notado cómo los seres humanos tienden a tratar mejor a los demás cuando se sienten bien? Mantén un sueño de calidad, disfruta de comer en un ambiente tranquilo, invierte tiempo en ti. Todo esto es ser amable contigo mismo;
- 2 Liderar con compasión**  
Cuando somos compasivos, estamos reconociendo nuestra condición humana. Por eso, muchas veces, hablar con alguien en privado y preguntarle cómo se siente, puede ser un paso importante para evitar conflictos.
- 3 Elige la bondad y la amabilidad a diario**  
En algunas circunstancias, puede ser difícil mantenerse bondadoso. Pero es importante que recuerdes que no podemos controlar la actitud de los demás, sin embargo, tu actitud será la forma como te ves frente a los demás.
- 4 Practica la bondad**  
Como todo lo que haces, la bondad también se vuelve más simple a medida que la practicas. Cuanto más lo haces, más sencillo se vuelve.
- 5 Recuerde que la bondad es duradera**  
¿Cuántas veces te sorprende recordar la bondad inesperada de extraños? La bondad tiene el poder de no perderse con el tiempo.