

## **Una Sociedad Llena de Bondad**

(Original)

*Anghela Karina Amaya Zapata*

*(Age 15, Perú)*

*Paradise Internacional School, Tacna*

He comprobado que ser bondadoso cambia el estado de ánimo. Cierta día, vi a una mujer y a su hijo sentados en una esquina de la avenida, estaban sucios y pedían algo de dinero o comida. Sentí la necesidad de ayudarlos, busqué si tenía algo para apoyar y saqué un sandwich de mi mochila. La sonrisa de aquella mujer y el agradecimiento de su niño, me hicieron sentir muy bien conmigo misma.

Según la autora inglesa Bernadette Russell, la bondad es la clave para vivir más y mejor. En su libro *The Little Book of Kindness* cuenta cómo al hacer cada día un acto bondadoso cambió su vida y la de su entorno. Explicó que después de un año se sintió transformada: más feliz, más optimista y enriquecida. “La bondad es una expresión de fortaleza y no de debilidad, pues requiere de mucho coraje responder al odio con amor y al miedo con esperanza”, explicó la autora.

Luego me puse a pensar, ¿qué pasaría si todo el mundo tuviera esa sensación de felicidad? ¿Seguirían existiendo los crimines o las guerras? ¿Por fin entenderíamos el sentido de la humanidad? Pero, principalmente, ¿por qué no lo hacemos?

Lastimosamente, en nuestra sociedad ser bondadoso significa ser ingenuo. Pero, los verdaderos ingenuos son ellos al pensar que es así. Porque no saben que la situación social actual mejoraría a grandes escalas con algo de bondad.

Una sociedad sin problemas es solo una utopía, pero nosotros como verdaderos humanos podemos volver esa utopía en realidad. Se podría lograr con bondad.

La bondad es un valor que debe enseñarse desde casa, no es completamente responsabilidad de una escuela. Pero, ¿qué pasa cuando una familia no sabe lo que es bondad? Los hijos de ésta crecen sin este valor, yéndose por un mal camino y llegando a afectar a la sociedad en el futuro.

Un acto de bondad no solo es darle dinero a alguien, también puede ser darle un abrazo a quien lo necesite. Todos hemos pasado por momentos malos y tanto un abrazo como una

sonrisa puede cambiar totalmente tu día.

La bondad no solo se muestra entre los humanos, sino también con los animales y la naturaleza. Si le quitamos algo a la naturaleza, tenemos que devolvérselo y/o agradecerle. Tal vez esto suene a las culturas antiguas, como los Incas, pero funcionaría muy bien en la actualidad. Si vamos a talar un árbol, plantemos otro. Muchos no lo ven, pero cuando el problema llegue a las grandes ciudades, será muy tarde para arrepentirnos.

Esta sociedad necesita cambiar, cambiar para bien. Todos hemos sido testigos como el mundo, tanto en el ámbito social como en el ambiental, se ha ido demacrando. ¿Qué pasó con nuestra humanidad? ¿Qué pasó con nuestra bondad?

El humano poco a poco, debido a los grandes avances materiales que ha tenido, se ha ido olvidando de sus valores, sobre todo, de su bondad. Si hiciéramos al menos, un acto de bondad al día, nuestro entorno cambiaría totalmente.

Cito el caso de la empresaria Dani Saveker de West Midlands, Inglaterra, que a principios del 2016 se embarcó en un reto personal de hacer un "acto de bondad al azar" todos los días durante mil días con la esperanza de sacar, al menos, una sonrisa cada día. Desde pagar el café a un completo desconocido o dedicar unas bonitas palabras por carta a amigos de esos que no se ven todos los días. Esta mujer ha cumplido con su reto sin saltarse un solo día, a pesar de tener que lidiar con el día a día, el trabajo y sus tres niños. Su motivación fue la sensación que se tiene al dar, sin esperar nada a cambio.

En conclusión, ser bondadoso cambia el estado de ánimo como el gran ejemplo de Dani o Bernadette Russell ahora sabemos cómo nos sentiremos si empezamos a ser bondadosos con los demás. Tal vez esta sociedad no cambie de la noche a la mañana, pero ahora sí sé que debemos empezar a ser bondadosos desde ahora y el cambio se verá en el futuro. Ese cambio donde no existan las guerras ni crímenes, un futuro con una sociedad llena de bondad.