

## La gente buena

**AUTOR(A):** Juan Manuel González Cerda

Estamos inmersos en una revolución social, política y económica. La voraz mercadotecnia global, la situación política interna y externa y el estado ecológico nos invitan a desesperarnos y a deprimirnos. Para un ciudadano común cada vez parece más difícil regirse por la verdad y por la justicia y además tener que soportar a tantos políticos mediocres, arrogantes y mentirosos que manipulan el destino de la humanidad. Muchos programas de televisión provocan con su contenido la imbecilización colectiva y le hacen creer al público que lo que verdaderamente importa no es la vida, sino el espectáculo.

Pero a pesar de todo, el mundo sigue su marcha, pareciera que nadie hace nada para que la situación mejore, pero sucede todo lo contrario, el mundo sigue su marcha gracias a la gente buena. La gente honesta, directa y trabajadora, con una buena integración familiar, que está siempre dispuesta a ayudar a los demás y que muestra su honradez cada día.

La gente buena se encuentra, para fortuna nuestra, en todos los niveles sociales, entre los materialmente pobres y también en los niveles económicos más sofisticados de la sociedad. Este tipo de personas, afortunadas en la vida, conservan su humildad esencial y permanecen inmunes a las malas influencias de su entorno.

Esta gente buena es muy fácil de identificar, por lo general es gente acogedora, que nos inspira confianza desde el primer momento. Esta gente mira las cosas sin malicia, tiene rostro abierto y su aura benéfica se percibe de inmediato. Con esta gente buena es muy fácil sentirse a gusto y muy cerca de ella. De hecho esta gente buena lo es, porque para ellos, ser buenos es su propio estado anímico, es una gran cualidad de su corazón.

La gente buena, independientemente del sacrificio que ello represente, cubre las huellas del compañero de trabajo ausente porque están convencidos de que las cosas tienen que ser así y todo debe seguir funcionando. Sin hacer un mal gesto, alargan sus jornadas de trabajo más allá de lo ordinario cuando saben que ello es necesario. La gente buena son los empresarios dueños de los negocios que se compromete en los problemas ecológicos de la comunidad y que fomentan el desarrollo y crecimiento del personal.

Muchas personas afirman que también hay gente mala, pero más que gente mala, existe gente que no sabe establecer relaciones positivas, que carece de una adecuada madurez personal y emocional. No respetan, carecen de empatía y muchas veces no son conscientes de sus palabras o actos.

La gente buena, la que enriquece nuestra vida ayudándonos día a día a ser mejores personas establece con nosotros un vínculo muy íntimo y especial. Al lado de esta gente, nos percibimos respetados, entendidos y fuertes por contar con el apoyo de personas que nos quieren. Quien te quiere no te juzga, no te sanciona ni te traiciona. Pensará en ti como en él mismo, son personas que saben de empatía y que disponen de una buena madurez emocional.

La nobleza, la bondad, el respeto y la gratitud, son virtudes, son fortalezas. que todas las personas poseemos en mayor o menor medida, pero aquellos que las asumen como propias y las practican a menudo, son las personas que llamamos "la gente buena". La gente buena además de una buena salud tanto física como mental, goza de una

sensación de bienestar cada vez que ayuda, apoya o invierte sus esfuerzos en los demás, en su cerebro se activa un circuito neuronal asociado al placer y la recompensa y por si eso fuera poco, también se segregan diferentes "químicos" asociados directamente a la felicidad, como la dopamina y la oxitocina.

Cuando la gente buena maximiza sus potencialidades solidarias, ello los hace entrar en un círculo virtuoso que contribuye a que también otros sientan bienestar. Pero la bondad necesita también espacios propios y límites mediante los cuales se pueda preservar su integridad. Porque en ocasiones, la relación entre la empatía, la bondad y la compasión extremas trae altas dosis de sufrimiento. Un exceso de empatía puede hacer sufrir a la gente buena un alto dolor emocional por quienes los rodean hasta el punto de quedar agotados o padecer algún tipo de enfermedad mental. Es necesario pues establecer un límite prudente y saludable.

La gente buena debe controlar su rol de salvadores estando conscientes de que no se puede ayudar a todo el mundo ni tampoco es recomendable cargar con todas las cargas ajenas esperando que así se solucionen las cosas. A veces, quien intenta "salvar" a todos se olvida de salvarse a sí mismo. En ocasiones un "no" a tiempo es la solución más inteligente y no por ello la gente buena deja de ser buena gente. La gente buena también es capaz de cuidar de sí misma poniendo límites, para después, dar lo mejor a los demás cuando de verdad sea necesario.

Si hay algo que debemos tener claro es que a lo largo de nuestra vida vamos a conocer gente buena y gente no tan buena. Y de todos aprenderemos algo. ¡Sí! Hoy es posible ser feliz, tener una vida más interesante y hacer el bien y que, como resultado, nos vaya muy muy bien! El mundo está lleno de buenas personas, y si por la razón que fuera no encontraras a ninguna, no olvides nunca ser tú una de ellas. ¡La mejor de ellas!

Extractado de: De gerencia.com (<http://www.degerencia.com/articulo/la-teoria-diadica-del-liderazgo>)