



LOS ACTOS DE BONDAD MARCAN LA DIFERENCIA

SEGÚN NUEVA ENCUESTA, LOS PEQUEÑOS ACTOS DE AMABILIDAD HACEN QUE LA MAYORÍA DE LOS ESTADOUNIDENSES SE SIENTAN MEJOR

Ya que se acercan las fiestas navideñas, la mayoría de los estadounidenses afirman en una nueva encuesta de la asociación psiquiátrica americana (APA) que los pequeños actos de amabilidad les hacen sentir mejor, y eso es cierto tanto para dar como para recibir esos actos. Y se producen los actos de bondad: en los últimos tres meses, el 93% de los estadounidenses declararon haber hecho algo amable, incluido el 69% que había saludado a un desconocido, el 68% que declaró haberle abierto la puerta a alguien y el 65% que la había

hecho un cumplido a alguien. Entre otras opciones encuestadas:

- El 39% había ido a ver a alguien que parecía decaído o deprimido.
- El 33% había donado bienes a una causa benéfica.
- El 24% había donado dinero a causas benéficas.
- El 19% había cedido su asiento a alguien.
- El 17% había pagado la cuenta de otra persona.
- El 11% había sido voluntario o había participado en un acto benéfico.

Estos son algunos de los resultados de la encuesta Healthy Minds más reciente de la APA, realizada por Morning Consult entre 2,210 adultos del 16 al 19 de octubre de 2023. Entre los encuestados, el 89% dijo que mostrar a otra persona un acto de bondad les hizo sentir significativamente, algo o un poco mejor, y el 90% dijo que recibir un acto de bondad les hizo sentir de esa manera.

Esto está pasando en un momento de mayor preocupación por los conflictos internacionales. Dos tercios de los estadounidenses (67%) declararon estar algo o muy preocupados por este tema, 12 puntos porcentuales más que en la encuesta del mes pasado, realizada antes del inicio de la guerra en el Oriente Medio.

“Cuando nos sentimos estresados o tristes, hacer algo por los demás, por pequeño que sea, mejora nuestro estado de ánimo”, dijo el presidente de la APA Dr. Petros Levounis, M.D., M.P.A. “Ya sea una respuesta innata que recompensa el comportamiento altruista o un replanteamiento mental que pone positividad en el mundo, hacer algo por otra persona nos hace sentir mejor. Eso es muy útil cuando nos enfrentamos a las complicaciones de la vida, ya sean las noticias o los retos personales”.

Cuando reciben un acto de bondad, los encuestados se sienten más felices (56%) y agradecidos (51%), y menos indiferentes (3%) o desconfiados (3%). La encuesta también preguntó a los estadounidenses cuáles eran los tres lugares más probables en los que veían actos de bondad, y la respuesta más frecuente era la tienda de comestibles (con un 44%), seguida de los lugares de culto (25%), en casa (25%), y en el vecindario (25%), entre otros. Entre las menos seleccionadas se encuentran el gimnasio (6%) y las escuelas (9%).

“La próxima vez que estás formado para ordenar, dile al cajero que vas a pagar para la siguiente persona, di, ‘Estoy haciendo una cadena de favores’, y sal. Después, considera lo que acabas de hacer para alegrarle el día a esa persona y la sonrisa que le provocará”, dijo el director general y médico de la APA Saul Levin, M.D., M.P.A. “Especialmente ahora que entramos en la temporada navideña, y que nos encontramos con tantos sucesos horribles en las noticias, los pequeños gestos cobran sentido para reforzarnos en el día a día”.

La encuesta también preguntó a los estadounidenses por qué se sentían más agradecidos en estas fiestas, y la mayoría contestó que por su familia (70%), su pareja (33%), su hogar (32%) y su salud física (31%), siendo menos los que citaron su comunidad (3%), sus aficiones (6%) o su trabajo (10%).

SUN CITY
ARIZONA

Festival de Arte y Artesanías

¡Las mejores compras navideñas después del Día de Acción de Gracias!

Artículos Galardonados Hechos a Mano de más de 40 clubes!

Joyería • Vidrieras
Pinturas • Cerámica • Caligrafía
Manualidades con agujas • Lapidaria
Fotografía • Manualidades en cuero
Artesanías en madera y metal • Cerámica y mucho más!

■ ESTACIONAMIENTO GRATUITO
■ ENTRADA GRATUITA
■ RIFAS

Viernes, Nov 24 de 8am a 4pm
Sábado, Nov 25 de 8am a 3pm

CENTRO DE RECREACIÓN SUNDIAL
14801 N. 103rd Ave., Sun City, AZ.
Esquina sureste de la avenida 103 y Boswell Boulevard.
Alimentos y bebidas disponibles.
No se permiten alimentos, bebidas ni cochecitos en el auditorio.
www.suncityaz.org