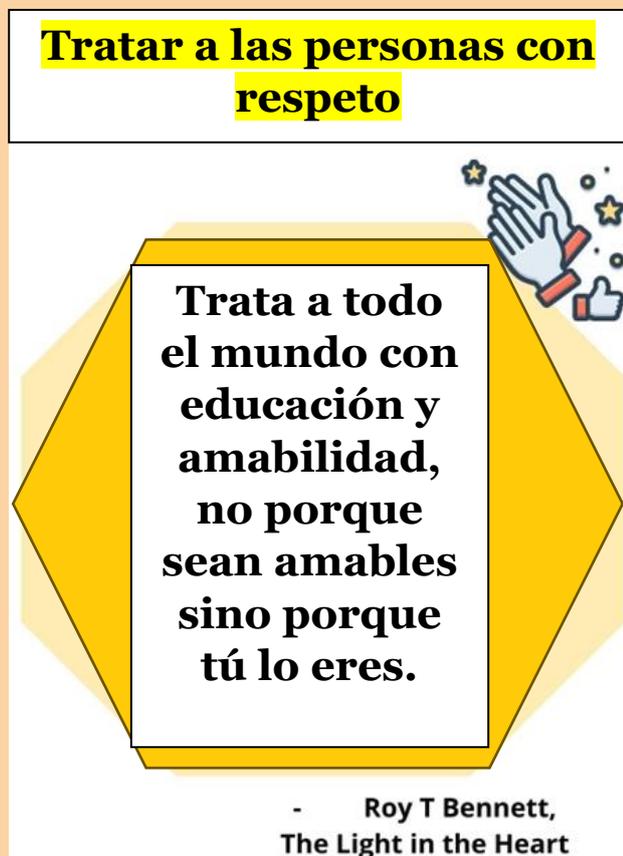


Introducción

El buen trato es lo que todo el mundo espera de los demás. En *Lucas 6:31* Jesús dice: "Haced con los demás lo que queráis que hagan con vosotros".



Aprender a tratar a los demás como quieres que te traten es una gran manera de crear relaciones sanas mientras trabajas en ti mismo para ser mejor persona. ¿Con qué frecuencia tratas a los demás de forma irrespetuosa, agresiva y tóxica? Quizás no es algo que hagas a propósito pero, puede que hayas estado creando una espiral de negatividad sobre la gente que te rodea... ¿los resultados? Más estrés, más negatividad, más peleas y malentendidos... Aprendamos a cambiar esto, aprendamos a tratar a los demás como queremos que nos traten a nosotros.

Trata a los demás como quieres que te traten a ti

Siempre hemos oído el mensaje "Compórtate como te gustaría que los demás se comportaran contigo" o "Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti".

Encontrar lo bueno en los demás es una forma maravillosa de ser positivo y mejorar tu calidad de vida.

Observa a dos personas discutiendo: cuando una de ellas levanta la voz para imponerse, la otra empieza a gritar más fuerte para imponerse y que la escuchen.

Piense en una líder que trata a sus colaboradores con desinterés y dureza: ellos también se mostrarán distantes y, en secreto, se desahogarán y hablarán mal de ella. Existe esta especie de efecto eco en la vida y las relaciones, que la gente tiende a corresponder a cómo se siente tratada. Muéstrese amable y los demás lo serán. Muéstrate indiferente y los demás serán indiferentes. El amor genera más amor, mientras que el odio genera más odio.

¿Qué significa tratar bien a los demás?

Tratar bien a los demás no significa darles algo material o llenarles de regalos, sino ayudarles a ver la riqueza que hay en su interior. Cada uno de nosotros tiene los recursos y el potencial para lograr grandes cosas, pero no todos somos capaces de verlas.

A veces, necesitamos a alguien que actúe como un "espejo" y que revele lo bueno que hay en nosotros. Dejar de ver a las personas en su superficie por la forma en que se muestran deja una huella insignificante y, por el contrario, corremos el riesgo de reforzar sus acciones hirientes.

En cambio, centrarse en lo bueno que hay en los demás les ayuda a darse cuenta de ello, a tomar conciencia de ello y a darle un buen uso en la vida y en las relaciones.

Puedes experimentarlo enseguida con quienes te rodean o al hacer nuevos amigos. Siente curiosidad por su vida, explora lo que hacen y descubre qué les apasiona. A la gente le gusta hablar de sí misma cuando descubre a alguien realmente interesado en ella. Se sienten acogidos y están dispuestos a dar la bienvenida a su vez.

Ofrézcales una sonrisa, que es un gesto amable. Hágales cumplidos y anímeles a dar lo mejor de sí mismos. Hable bien de ellos como si fuera un "padrino" que hace buena publicidad de las cualidades que poseen.

Cuando sientas que existe la posibilidad de celebrar algo grande o pequeño, ¡hazlo! ¿Cuántas veces has sentido la necesidad de recibir el apoyo de tus amigos o familiares para confiar más en tus capacidades? Ofrezca este hermoso gesto a los demás para animarles a hacer crecer sus dones.

La única condición es que lo haga de verdad: no para halagar a los demás, ni para decir medias verdades porque sí. Cuando no piensas en algo, la gente lo siente y no confía en ti, y tú no te sentirás satisfecho, y ellos no se sentirán vistos.

¿Por qué tratar bien a una persona mejora la vida?

Reconocer las cualidades de los demás equivale a reconocerte a ti mismo. Es un entrenamiento que te lleva a aumentar constantemente tu capacidad para darte cuenta del potencial que llevas dentro. Contribuirás a la alegría de las personas que redescubren su valía y, al mismo tiempo, te darás cuenta de la tuya y de lo privilegiado que eres.

Además, cuando tratas bien a los demás, elevas tu estado de ánimo. Se ha observado que el cuerpo reacciona positivamente a los actos de amabilidad y se inunda de sensaciones y emociones agradables. Este estado hace que se

produzcan endorfinas y otras hormonas responsables de aumentar el bienestar físico y psicológico.

Tratar bien a los demás y guiarles hacia una nueva conciencia modifica las expectativas que tienen hacia ti. Si lo piensas, cuando hablamos con personas muy importantes en su campo, reconocemos aún más su autoridad si son auténticas y amables. Este es el secreto: tratan bien a las personas cercanas, que responden en consonancia con lo que sienten.

Si eres capaz de ver la esencia y el bien de las personas, te estarán agradecidas y te verán de otra manera. Tendrán una visión positiva de ti, lo que mejorará tu autoestima y, en consecuencia, tus acciones estarán orientadas a lograr un mayor éxito.

Así pues, la regla de oro "Trata a los demás como quieres que te traten" va más allá de ser simplemente amable con la gente. Piensa en los demás como quieres que piensen en ti. Siente por los demás lo que te gustaría que los demás sintieran por ti. Habla a los demás como quieres que te hablen a ti.

Si tratas a los que te rodean con virtudes humanas -como la amabilidad, el respeto, la cortesía, el amor y la lealtad, que luego se conducen con integridad-, ¿no crees que los demás, con una moral similar, empezarían a tratarte de la misma manera? No hace falta ser un genio para darse cuenta de que si la gente te tratara de forma similar, tu vida estaría más en paz. Y es poco probable que los demás te guarden rencor si tú simplemente correspondes a sus acciones y sentimientos sinceros.

Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti".

Esto parece obvio en algunos casos extremos: No causas daño físico a alguien y esperas que haga lo mismo. Pero ¿qué pasa con algo menos obvio, como si la persona cruzara un determinado límite o te causara daño indirectamente a ti o a otra persona? Lo más fácil es hacerles la pelota o pasar de ellos, cosa que vemos a menudo. Pero si la persona que se equivoca cree de verdad que está haciendo lo correcto, nada cambiará y sus actos ilícitos continuarán. Puede que te cueste un esfuerzo extra, pero intenta ganar perspectiva, comprender de verdad cómo se siente esa persona e intentar enseñarle el error de sus actos. Y estate siempre abierto a ver también el otro lado. Te sorprenderá lo que puedes aprender. Esto, en mi opinión, es "caminar una milla extra".

"Habla a los demás y de los demás como te gustaría que te hablaran a ti y de los demás"

Algunos de nosotros hablamos muy poco a las caras nuevas o desconocidas y no queremos necesariamente que la gente haga lo mismo con nosotros.

Preferimos escuchar y escharbar en su cerebro y sus pensamientos. Valdría la pena aplicar esto a otra cita popular: "Si no puedes decir algo agradable, no lo digas". Habla con alguien sobre tu vida, no cotillees sobre la de otra persona porque la desapruebas.

"Siente por los demás lo que te gustaría que sintieran por ti".

Tendemos a aferrarnos a los sentimientos negativos mucho más fácilmente que a los positivos, ya que las acciones negativas parecen dejar una huella mayor en nuestra mente. Pero aferrarnos a estos sentimientos duros y negativos sólo hará que sea mucho más difícil confiar y amar a las personas con las que nos encontremos. Así que no lo hagamos.

"Piensa en los demás como te gustaría que pensarán en ti".

La mentalidad debe cambiar y adaptarse para que todo esto funcione. Lo mejor sería pensar en lo bueno de las personas en lugar de en lo malo. Hay que abstenerse de pensar o hablar con lástima de alguien, sobre todo si uno se siente mejor que él. Considerarse superior no es una forma de pensar beneficiosa. Crea una ilusión de felicidad y éxito que puede no reflejar con exactitud la situación real de tu vida. Tendemos a compararnos con los demás y permitimos que ese juicio dicte lo exitosos o felices que nos sentimos, lo cual no es un enfoque saludable. Lo des o lo recibas, si quieres ayudar a alguien menos afortunado, hazlo desde el amor y no desde la lástima.

El cambio no se produce en cuestión de un día; éste es un mantra que debe aplicarse a diario. Si eres alguien que busca rodearse de este tipo de personas, debes aplicar esta cita para tu beneficio personal. No siempre puedes confiar en que otra persona te corresponda con la misma moral o los mismos valores que tú aprecias. Si no te esfuerzas, te estás abocando al fracaso y a la tristeza. El único factor que controlas al 100% en este escenario eres tú mismo. Así que, cada día, céntrate en perfeccionar una virtud cada vez. Si lo haces correctamente, empezarás a notar la bondad en la gente que te rodea y será una nueva era para las relaciones humanas.

¿Qué es el respeto y cómo afecta a nuestra relación con los demás?

El respeto es uno de los valores éticos más importantes para una vida satisfactoria. El término respeto se define como la consideración, el tacto y la estima que se tiene hacia las personas, independientemente de cualquier tipo de condicionamiento, como la raza, el color, el sexo o la religión.

3. Respétate a ti mismo.

El respeto por ti mismo consiste en hablar, vestir y vivir con dignidad. Eres digno y mereces el buen trato, la estima y la consideración de los demás. Trátate con respeto y forja actitudes de valor, autoestima y consideración hacia ti mismo.

Intenta observar a los demás por lo que son, no por lo que tienen. Es mejor rodearse de gente buena, que quiere lo mejor para uno, que de aquellos que están secretamente celosos de sus logros y proyectos.

Considera el respeto como un derecho inalienable y un deber que debes cumplir con los demás. Respeta las opiniones e ideas de los demás, aunque no las compartas. El respeto es un valor ético, estrechamente relacionado con otro valor destacado, la tolerancia.

4. Actúa desde tus partes sanadas, no desde tus partes heridas

Las personas heridas hieren a los demás. En otras palabras, la gente que está herida, hiera a los demás. Cuando actuamos desde nuestras partes heridas, podemos arremeter y causar dolor a otras personas. En lugar de proyectar nuestro dolor, tratemos de apuntar hacia adentro y atender lo que necesita ser transformado.

Cuando otros proyectan su dolor en nosotros, establecer límites compasivos al tiempo que les deseamos lo mejor ayuda a ambas partes.

5. No juzgues a los demás demasiado rápido.

A veces hacemos afirmaciones y juicios infundados sobre otras personas. Hacemos suposiciones injustificadas y juzgamos negativamente a los demás.

Del mismo modo que no nos gusta que nos juzguen sin fundamento ni pruebas, no debemos juzgar negativamente a los demás. Juzgar sin fundamento es una falta de respeto al honor y la integridad de los demás. Es más apropiado pensar bien de la gente, confiar y hacer amigos, dejando a un lado la desconfianza, el cinismo y la falta de cortesía.

6. Establecer el respeto.

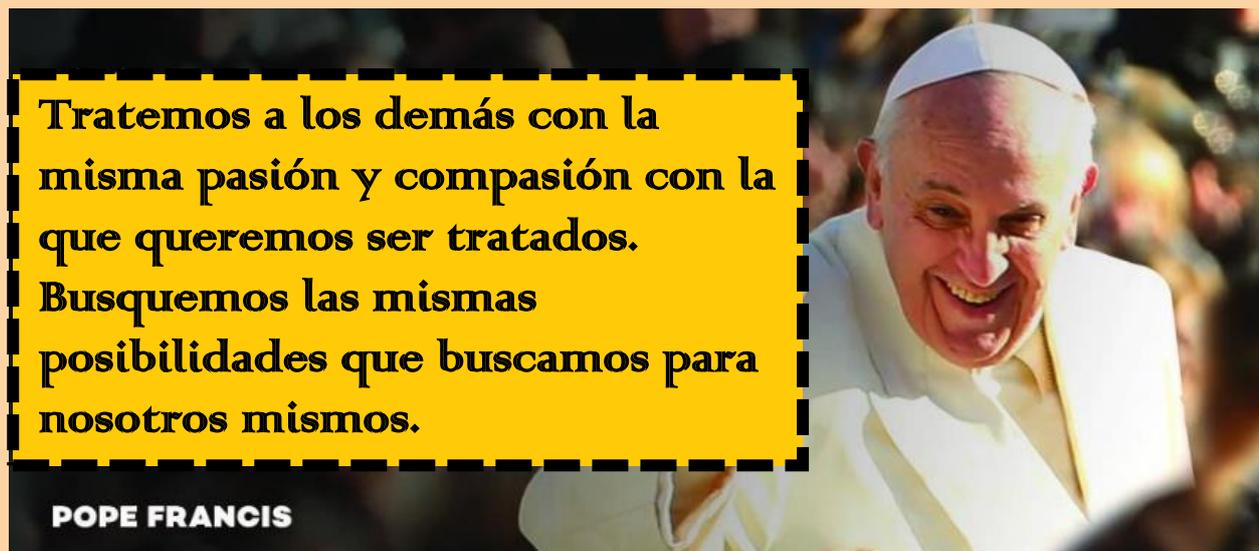
Algunos creen que actuar con arrogancia y grosería equivale a ejercer la autoridad; sin embargo, esto no favorece las relaciones respetuosas. Es necesario el respeto recíproco en todas las relaciones, incluidas las familiares. Hablar sin humillar, ofender o maltratar. Diríjase a los hechos, no a las personas.

7. Sé útil.

¿Estás ignorando o pasando de largo problemas en los que podrías ayudar? ¿Cómo estás marcando la diferencia en este mundo? ¿Qué puedes hacer para alegrar un poco el día a alguien? No hace falta que sean grandes cosas, aunque son increíbles. Un montón de pequeñas contribuciones pueden sumarse a una vida con propósito.

8. Suelta el control.

Todos hemos intentado controlar a los demás y las situaciones en algún



momento, es natural. Simplemente no podemos controlar a los demás, y nuestros intentos de hacerlo crearán abismos de conexión y respeto. Da a los demás la confianza y el respeto necesarios para que tomen sus propias decisiones y aprendan por sí mismos lo que les funciona.

Referencias Bíblicas.

Mt 7,12 “Haz a los demás todo lo que quieras que te hagan a ti, porque este es el resumen de la Ley y de los Profetas.”

1 Cor 1,10 “Os exhorto, hermanos, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo, a que todos estéis de acuerdo en vuestras palabras y no tengáis divisiones entre vosotros, sino que estéis perfectamente unidos en espíritu y en pensamiento.”

Mt 5,43 “Oísteis que fue dicho: Ama a tu prójimo y odia a tu enemigo.”

Ef 4,29 “No salga de vuestra boca ninguna mala palabra, sino sólo la que ayude a edificar a los demás según sus necesidades, para que beneficie a los que escuchan.”

1 Cor 13,4 “El amor es paciente, el amor es bondadoso. No tiene envidia, no se jacta, no es orgulloso.”

Fil 2,3 “No hagáis nada por ambición egoísta o por vana pretensión. Al contrario, con humildad, estimad a los demás más que a vosotros mismos.”

Conclusión

Tratar bien a los demás y tal y como quieres que te traten es un enfoque que te cambiará la vida y te ayudará a buscar el bien en la gente mientras contagias positividad a tu alrededor. Al mismo tiempo, encontrarás las cualidades y talentos que residen en ti, y te sentirás bien física y emocionalmente. ¿No es hermoso? Pruébalo y no te arrepentirás.



Si quieres saber cómo te tratan los demás, el mejor punto de partida es observar cómo tratas tú a los demás.

Y, si no te gusta cómo te tratan, sólo hay una forma de actuar: cambiar tu comportamiento, porque no puedes cambiar el de los demás.

Las relaciones funcionan como un espejo: con el tiempo, ese cambio se reflejará en cómo te tratan.

Reflexiones

1. ¿Juzgo a los demás en función de su pasado o me pongo a su lado y les ayudo a construir su futuro?
2. ¿Intento engrandecerme a mí mismo empujando a los demás?
3. ¿Aprecio a los que me han apoyado, perdono a los que me han hecho daño y ayudo a los que me necesitan?
4. ¿Por qué es importante tratar a la gente con amabilidad?

