



# Vivo

TENDENCIAS / PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL / RELACIONES / MAMÁS Y PAPÁS / LONGEV

ÁREA  
SUSCRIPTOR

VIVO

## ¿Somos menos amables ahora? No, pero recibimos tantas noticias negativas que creemos que sí

V +

Un estudio concluye que tenemos la percepción de que hoy día tenemos menos empatía que en el pasado, pero esta idea podría ser simplemente un prejuicio social basado en la exposición sesgada a la información



Buena parte de la población cree que la amabilidad y la ética brillan por su ausencia en la sociedad actual, pero no es cierto (Miquel González )



ANTONIO ORTÍ

08/12/2024 06:00



00:00

07:28

Hoy en día no es difícil escuchar aquello de “antes, la gente era más amable”. Una parte significativa de la población tiene la sensación de que la gente se está volviendo más descortés con el paso del tiempo, año tras año. Pero, ¿es cierto? ¿La gente es realmente menos amable de lo que solía ser?

La psicóloga Ana Merlino lo tiene claro: actualmente somos menos empáticos y gentiles de lo que lo éramos antaño “Vivimos en un mundo en el que ni nos saludamos y donde las prisas, el estrés y la falta de tiempo nos han convertido en egoístas. En nuestra sociedad, la amabilidad está pasada de moda”, remarca.

---

**“ Vivimos en un mundo en el que ni nos saludamos y donde las prisas, el estrés y la falta de tiempo nos han convertido en egoístas**

Ana Merlino  
Psicóloga

---



Jóvenes voluntarios trabajan para despejar una calle de Paiporta tras la DANA (Manuel Bruque / EFE)

De ello habla *Kindfulness: un viaje para transformar el mundo a través de la amabilidad* (Urano). En su primer libro, esta psicóloga clínica reivindica la “amabilidad consciente”, esto es, ponerse en los zapatos de los demás “y ser amable desinteresadamente”. Esta psicóloga clínica recuerda que “hace muchos años todo el mundo era amable, con independencia de la clase social a la que perteneciera”.

De hecho, la imagen de los “viejos buenos tiempos” es la del cartero quitándose la gorra para saludar a una vecina, la de alguien ofreciendo su asiento a una persona mayor en el autobús, la de los niños pequeños dando los buenos días en su camino hacia el colegio o la de una abuelita ayudando a un turista despistado a encontrar una dirección. Así que es normal preguntarse: ¿Cómo hemos podido terminar siendo tan poco amables y desconsiderados?

Un psicólogo norteamericano ha dedicado buena parte de su vida a dilucidar esta cuestión y ha llegado a una conclusión inesperada: la idea de que hoy día somos menos gentiles con nuestros semejantes es simplemente un prejuicio social, señala **Adam Mastroianni**. A raíz de sus pesquisas, Mastroianni publicó

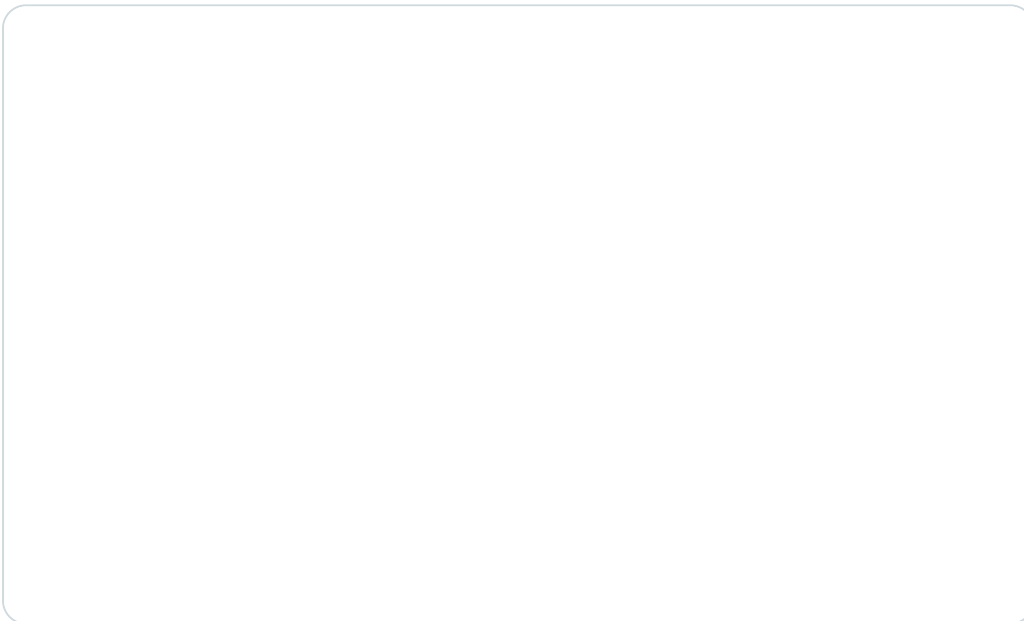
**MORAL DECLINE (La ilusión de la decadencia moral).****Adam Mastroianni** · 7 jun. 2023@a\_m\_mastroianni · [Seguir](#)

My paper with [@DanTGilbert](#) is out today in Nature: people believe that people are less kind than they used to be, they're probably wrong about that, and we have an idea where this illusion comes from. [nature.com/articles/s4158...](https://www.nature.com/articles/s4158...)

**Adam Mastroianni**@a\_m\_mastroianni · [Seguir](#)

My whole life, I've heard people complain about the demise of human goodness. "Used to be you didn't have to lock your doors at night!" etc. Is this just a vocal minority, or do most people believe this?

Turns out, it's most people. 177 surveys, N = 220,772. Here's a sample:



6:27 p. m. · 7 jun. 2023



205



Responder



Copia enlace

[Leer 5 respuestas](#)

Según esta investigación, buena parte de la población de, al menos, 60 países del mundo está firmemente convencida de que la amabilidad y la ética están yendo marcha atrás como los cangrejos. Algunos lo atribuyen a que las personas se vuelven menos rectas a medida que envejecen, pero también a



espejitos mágicos o teléfonos móviles que se han vuelto mucho más individualistas que sus predecesores. Al unísono, otras investigaciones han detectado que cada vez interaccionamos menos presencialmente con extraños. Por no hablar de que, con la automatización, muchas personas han sido sustituidas por algoritmos a quienes no hay que necesidad de saludar.

Mastroianni, quien capitanea el blog científico [Experimental History](#), apunta que hay sesgos cognitivos que inducen a pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor (incluso aunque a los participantes se les muestren estadísticas que constatan que cuando ellos eran jóvenes había mucha más delincuencia en las calles, más intoxicaciones alimentarias, menos respeto por los homosexuales, etc.) Este psicólogo que se ha especializado en estudiar las percepciones erróneas, también saca a colación que las personas tienden a prestar atención a las informaciones predominantemente negativas, especialmente cuando tienen que ver con personas a las que no conocen. Por esta razón, “cuando miran más allá de su mundo personal, creen estar rodeados de gente que hace cosas malas: miente, engaña, roba y mata”, declaraba Mastroianni a la revista [The Atlantic](#).

La segunda parte de su explicación tiene que ver con la memoria sesgada. Los neurocientíficos han notado que la maldad de los malos recuerdos tiende a desaparecer más rápido que la bondad de los buenos. Por ejemplo, si a una niña le prohibieron en la escuela secundaria jugar a fútbol con sus compañeros de clase, algo que le hizo sentir mal entonces, veinte años después es posible que recuerde aquel episodio como una anécdota divertida.

---

**“ Los participantes nos decían: “¿La gente en general? Peor hoy que hace 15 años. ¿La gente que conozco desde hace 15 años? Mejor hoy que hace 15 años**

Adam Mastroianni  
Psicólogo

---

La pregunta del millón es: ¿desde cuándo exactamente somos menos amables? Para tratar de averiguarlo, Mastroianni realizó centenares de entrevistas en las que escuchó a septuagenarios relatar que los años cincuenta fueron una época realmente buena, donde las personas se ayudaban entre ellas y eran amables de corazón. La idea de que cualquier tiempo pasado fue mejor, está ya

≡  
ciudadanos romanos de hace 2000 años. Pero también en muchos contemporáneos que continúan opinando, por ejemplo, que con Franco vivíamos mejor.

Para averiguar si el (presunto) declive moral tuvo origen hacia el año 1950, Mastroianni entrevistó a centenares de personas de distintas franjas de edad y se aperció de que la idea de que cuando éramos más jóvenes la gente era más agradable, más amable y se apoyaba mutuamente, está presente en muchas culturas y grupos demográficos, con independencia de la edad. En todo caso, se trata de una sensación algo más intensa en las personas conservadoras, aunque también perviva en los progresistas.

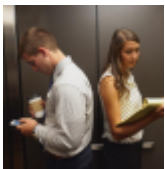
Algo especialmente interesante del estudio de Mastroianni, es que muchas personas interpretan que todo empezó a torcerse coincidiendo con la fecha de su nacimiento. Así, quienes tenían 30 años manifestaron que las cosas se empezaron a fastidiar hace 30 años. En cuanto a las personas que tenían 60 años, afirmaron que la gente dejó de ser amable hace 60 años. “Antes de que yo llegara no pasaba nada. Las cosas iban bien. Luego nací y las cosas empezaron a ir cuesta abajo”, relataron con distintas palabras quienes participaron en el estudio.

### Lee también



**“Hablar con extraños está en peligro de extinción y no podemos dejar que ocurra”**

ANTONIO ORTÍ



**¿Por qué los jóvenes ya no hablan del tiempo en el ascensor?**

ALICIA MARTÍNEZ

“Durante toda mi vida –ha recordado Mastroianni en diversas entrevistas–, he escuchado a la gente decir cosas como: “Antes en muchos pueblos dejábamos las puertas de las casas abiertas por la noche” o “Ya no puedes confiar en la palabra de alguien”. Es decir, hay la sensación de que todo ha empeorado y que hemos entrado en una espiral de decadencia y de ahí la idea de que los libros que se escribían en el pasado eran considerablemente más buenos y no digamos ya la música, la educación, la comida o los buenos modales.



que se aprovechan de la idea de que antes todo era mejor y reivindican volver al pasado con ellos al frente. “Póngame a cargo y haré que las cosas sean como en el pasado y vuelvan a mejorar de nuevo”, es un latiguillo que hemos escuchado muchas veces y que sigue resonando, tal vez porque estamos preparados para creerlo, incluso cuando no es verdad.

## ¿De qué sirve ser amable?

“Ser amable con los demás, provoca una onda expansiva y un efecto bola de nieve, al igual que sucede con no serlo”, responde la psicóloga Ana Merlino. Otros estudios apuntan que comportarse amablemente también mejora la salud del cerebro. Según una investigación publicada en *Frontiers in Psychology*, enseñar y practicar la amabilidad en casa mejora, tanto la resiliencia de los padres, como la empatía de los niños. La amabilidad, además de permitir soportar mejor el estrés, mejora el estado de ánimo propio y el de los demás, alivia el dolor y reduce la inflamación crónica. A su vez, cuando alguien decide ser empático con sus semejantes, activa la parte del cerebro que reacciona con los estímulos gratificantes. Incluso un pequeño gesto afectuoso puede tener un gran impacto pues, al fin y al cabo, sostiene Merlino, “amabilidad y amar comparten la misma raíz”.

Otra cosa interesante que ha descubierto Mastroianni es que la percepción de estar descendiendo en un tobogán que conduce al infierno tiene que ver, sobre todo, con los extraños. En cambio, cuando este psicólogo preguntó sobre las personas que conocemos (como la familia, los amigos, los conocidos, etc.) los participantes señalaron que habían mejorado con el tiempo, mientras los desconocidos empeoraban. “Los participantes nos decían: “¿La gente en general? Peor hoy que hace 15 años. ¿La gente que conozco desde hace 15 años? Mejor hoy que hace 15 años”, indica Mastroianni.

Sin embargo, muy pocos dudan de que algo ha cambiado. Desde la llegada de internet –el momento en el que la psicóloga Ana Merlino sitúa el declive de la amabilidad pues, al fin y al cabo, a un algoritmo no hay que desearle buenos días o hablarle cordialmente del tiempo que hace en el ascensor– cada vez interactuamos menos con extraños. En otras palabras, cuando se llega a conocer a una persona, la sensación predominante acaba siendo que es alguien afable y buena persona. El problema es que **hablar con extraños** como un primer paso para conocerlos, está en peligro de extinción en un mundo



temas para poder subir solos...

## “ Preparar un café para alguien, dar los buenos días a quienes nos cruzamos o ser amable regularmente con los demás puede llegar a marcar la diferencia

Ana Merlino  
Psicóloga



Cocinar para otros es una muestra de empatía y cariño (Paula Sama / Propias)

El quid de la cuestión es si lo único que ha cambiado es, simplemente, que ahora somos menos amables o si se trata de algo más profundo y con más ramificaciones.

En cualquier caso, el consejo de Merlino es ser consciente de las propias emociones, “pues cuando no estás bien contigo mismo no puedes estarlo con los demás”, recuerda. “Parece claro que algo ha cambiado y ha impactado en



bien, con independencia de las causas y del nombre que queramos darle, lo realmente importante es qué queremos hacer con eso”, señala.

Si las cosas solían ser geniales pero ahora no lo son, significa que algo cambió y que podemos cambiarlo de nuevo. Es decir, evoca una sensación de pérdida, pero también una sensación de posibilidad de restaurar la pérdida.

“Preparar una taza de café para alguien, dar los buenos días a quienes nos cruzamos o ser amable regularmente con los demás puede llegar a marcar la diferencia”, señala Merlino para sugerir que nunca es demasiado tarde para volver sobre nuestros pasos.



### Newsletter ‘Vivo’

Suscríbete a esta newsletter, cada sábado en tu buzón

QUIERO RECIBIRLA

#### Lee también

**Daniel Lumera, biólogo: “Está demostrado que las personas gentiles viven más y enferman menos”**

**“La prisa, el ruido y la inquietud nos enferman, lo dice la ciencia”**

Etiquetas • Nature

---

## MUNDODEPORTIVO

---



**Un mecánico experto en ITV dicta sentencia y elige, sin dudas, qué coche no se compraría nunca: "Debéis evitarlo a toda costa, ni regalado. No para de dar problemas"**

Cargando siguiente contenido...

Vivo



© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#)   [Contacto](#)   [Aviso legal](#)   [Política de cookies](#)   [Otras webs del grupo](#)  
[Política de privacidad](#)   [Canal ético](#)   [Configuración de cookies](#)   [Sitemap](#)