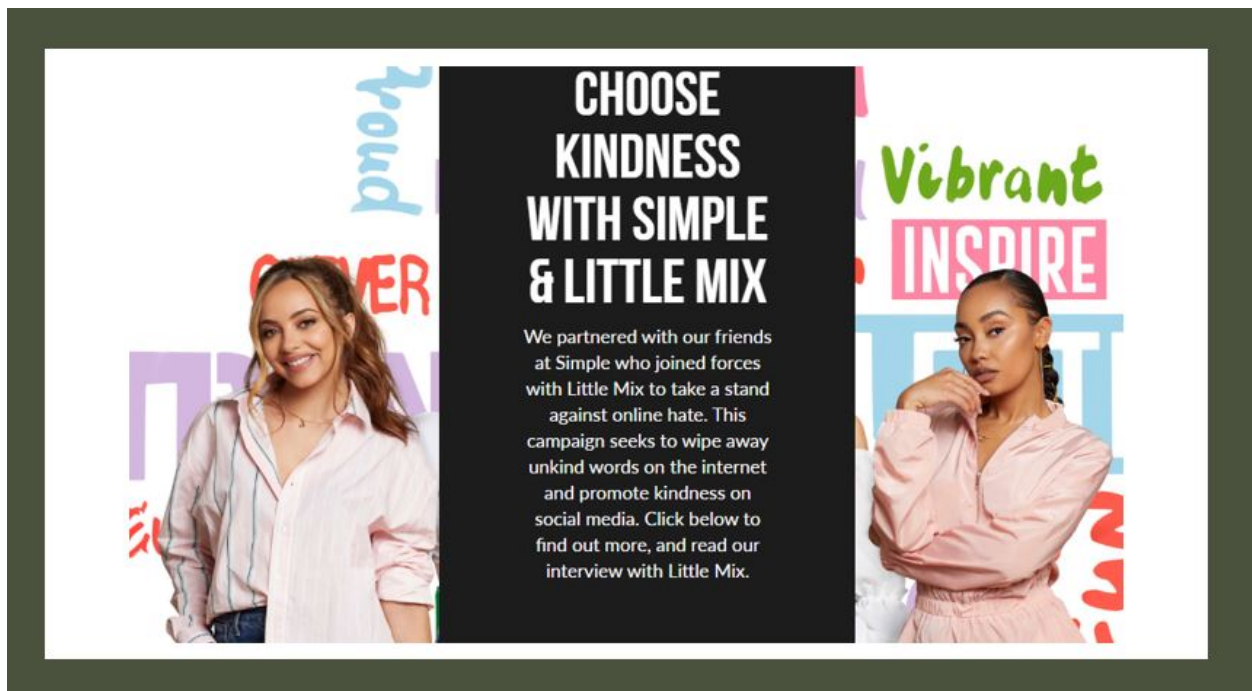


#Choosekindness, campaña online para promover un mundo más amable

escrito por Susana Gómez | octubre 7, 2019



www.ditchthelabel.org

Uno de cada tres adolescentes experimenta situaciones de intimidación on-line, según la encuesta que anualmente realiza Ditch the Label, una organización sin ánimo de lucro que incorpora las evidencias para luchar contra el acoso en Reino Unido. Así comienza la presentación de [#Choosekindness](https://www.ditchthelabel.org/campaigns/choose-kindness) la campaña que la plataforma ha lanzado en alianza con las integrantes del grupo musical [Little Mix](https://www.littlemix.com/) y la colaboración de [Simple](https://www.simple.co.uk/), como respuesta contra el odio y

la intimidación en Internet.

Las cantantes, que se han solidarizado con esta causa, conocen muy bien, por su condición de personajes públicos, cómo es recibir ataques constantemente a través de los medios digitales y las redes sociales. En una entrevista que les han realizado para el mismo proyecto comparten algunas confidencias como, por ejemplo, que a ellas les llegan todo el tiempo mensajes hirientes. Perrie Edwards comenta que resulta muy complicado entender por qué la gente actúa así cuando tú no eres esa clase de persona y es sorprendente hasta qué punto la gente puede llegar a ser cruel. Otra de las cantantes del grupo, Jade Thirlwall, confesó que hubo un momento en que estaba obsesionada con los comentarios, lo que afectaba mucho a su autoestima y resultaba un modo de vida muy poco saludable, hasta que, finalmente, ha aprendido a ignorarlo y a dejarlo a un lado y, en ese sentido, alaba que Instagram, por ejemplo, facilite bloquear comentarios, palabras y/o cuentas que no quieres permitir y cómo ahora eligen sólo aquello que es positivo.

#Choosekindness pretende traer más bondad al mundo e incitar a las y los jóvenes a difundirla llenado sus vidas con mejor humor, con más alegría y dejando de lado la negatividad y alejando los comentarios o críticas que sólo generan mayor inseguridad. Algunos de los consejos que se proporcionan van dirigidos a crear un mejor ambiente en el espacio virtual, por ejemplo a dejar algún comentario positivo, si se ha tenido buena experiencia en un viaje o restaurante o agencia de viajes online., a comprar, aunque sea puntualmente, productos cuyo coste está destinado a colaborar con una buena causa, o a escribir algo bonito sobre tus amigas en Facebook o Instagram.

Todo esto debe ir siempre unido a ignorar o a no seguir la

corriente ni prestar atención a toda clase de *trolls*, *haters* o mensajes ofensivos de forma que queden lo más aislados y reducidos posible. También hay recomendaciones que giran en torno a aprovechar los medios para construir y recuperar relaciones positivas: si hace tiempo que no tienes noticias de alguien con quien solías llevarte muy bien y sientes curiosidad por saber de su vida, búscalo en redes y escríbele un mensaje. Quién sabe si ese podría ser el comienzo de un nuevo capítulo en vuestra amistad.

Y otros consejos ya “salen” del espacio virtual, son acciones que podemos llevar a cabo en otros contextos de nuestra vida diaria, el Instituto, la Universidad, el trabajo, el supermercado, el vecindario, etc. Al fin y al cabo, es difícil comportarse de un modo diferente cuando no hay una coherencia en los diferentes ámbitos en que nos movemos, por ejemplo, *los comienzos, la adaptación a un lugar nuevo, [en la escuela](#), el trabajo, etc, puede ser algo difícil, [invita a esa persona nueva a sentarse o unirse al grupo](#) en el almuerzo, durante la comida., pregúntale a cerca de él o ella., quién sabe si puede ser el principio de una nueva amistad. Cadena de favores, la amabilidad es atractiva e inspira a más personas a ser amables; invitar a un café a una persona maja, sale muy económico en relación al gesto y puede inspirar a tener ese mismo gesto o parecido con otras personas a su vez.* El resto de consejos se basan en la práctica de aquellos valores y principios que ya sabemos que construyen un mundo mejor, como ser solidarios ayudando a quienes más lo necesitan, y esto incluye acciones como colaborar con alguna acción social, aliviar la soledad de una persona mayor, cuidar a nuestras amistades y personas queridas, posicionarse y apoyar a las víctimas cuando somos testigos de alguna injusticia.

El [vídeo promocional](#) de la campaña que las chicas de Little Mix han grabado, transmite muy bien la idea de que un mundo

más amable es mucho más deseable; así lo demuestran también las evidencias, el [buen humor posibilita que nuestras interacciones sociales sean más satisfactorias y exitosas](#) y, como afirma en la entrevista Jesy Nelson, *es mucho más fácil y natural ser amable*. Además, poner amabilidad en nuestras acciones diarias y cuidar la forma en que las llevamos a cabo, sean las que sean, hará nuestro mundo mejor a la par que bello.

<https://youtu.be/oK42-cZPUCw>