

POR TU SALUD

## Reconocer, de palíndromo a virtud

La palabra “reconocer” es un **palíndromo**. Este término puede resultar desconocido, también curioso. Observe: intente leerla nuevamente, esta vez de derecha a izquierda: comprobará que resulta la misma palabra.

Un palíndromo puede tratarse de una palabra, frase o número, que se lee igual de izquierda a derecha que de derecha a izquierda ¿Qué tienen en común “Isaac no ronca así”, “sometamos o matemos”? y “¿somos o no somos?” Las tres frases son palíndromos.

La vocable “palíndromo” viene del griego: palin dromein, **volver a ir hacia atrás**. El tecnicismo fue inventado en inglés (palindrome) por Ben Jonson en 1629, según el Oxford English Dictionary, aunque los palíndromos tenían milenios de existir, sin nombre. Según los diccionarios de griego clásico, la palabra palíndromo tuvo significados parecidos (aunque no el moderno): retirada de un avance militar, movimiento retrógrado de cualquier tipo, incluso la reabsorción de un absceso.

El concepto de palíndromo se ha extendido de las palabras (“Ana”) a las frases (“yo voy”), y de las frases leídas letra por letra (“la ruta natural”) a las leídas palabra por palabra (“uno para todos y todos para uno”). Hay conceptos análogos en la escritura china y japonesa.

Volvamos con el término “reconocer”. Entre las doce definiciones que la RAE asigna a este término, destaquemos la n° 8: “admitir o aceptar que alguien o algo tiene determinada cualidad o condición”, así como la n° 10: “agradecer un beneficio o un favor recibidos”.

La famosa certera AMSTEL, en colaboración con el Instituto de Investigación Myworld, elaboró en 2018 el llamado “**Índice de reconocimiento en España**”, dirigido a la población española mayor de 18 años. Se realizaron



1650 entrevistas online, a partir de una panel de captación activa certificado con la norma ISO 026362 (1.000 entrevistas a nivel nacional). Según el estudio, **estamos programados para centrarnos en lo negativo**.

En nuestro diccionario existen más palabras para lo negativo que para lo positivo, tal como cuantifica James R. Averill que compila un atlas de 558 palabras que describen emociones y encuentra un 62% de negativas y 38% de positivas. Algunas de las razones que nos lleva a sobrevalorar lo negativo se encuentran:

- Nuestro hábito de reconocimiento es tan bajo que hasta nos resulta difícil reconocer nuestras propias capacidades, nuestro esfuerzo y lo que somos capaces de hacer. Solo la mitad de los encuestados creen merecer el reconocimiento (50,3%).
- Tardamos 20 veces más en archivar lo bueno que lo malo. A nivel neurológico, la respuesta del cerebro a los **estímulos negativos** es más fuerte, como demuestran los estudios de Smith que muestran unos potenciales más grandes con ellos que con estímulos positivos.
- Nos parece más inteligente decir lo negativo que lo positivo. Sin embargo, el reconocimiento nos acerca más a la felicidad.

En un experimento realizado por los psicólogos Robert Emmons y Michael Mc Cullough demostraron que los grupos que mostraban agradecimiento acabaron más felices, más optimistas acerca del futuro, con mejor salud física e, incluso, hacían más ejercicio. El estudio achaca a la **falta de costumbre**, seguida de la **envidia**, los motivos que explican la falta de reconocimiento, según el 67,9% de los entrevistados.

En el **ámbito laboral**, ocho de cada diez españoles no se sienten reconocidos en el trabajo. Abundan los jefes que no valoran el trabajo bien hecho. Así lo afirma un 83,3% de la población.

Además, más de un 80% cree que en los trabajos se destacan más los errores que los aciertos. Entre las mujeres este sentimiento es aún mayor.

Cerca de dos tercios de los entrevistados creen que nos cuesta mucho o bastante felicitar a un jefe por sus aciertos y a un compañero por un trabajo bien hecho.

Sobre nuestro comportamiento online, un estudio paralelo nos dice que los españoles buscamos lo negativo mucho más que los anglosajones. Del análisis de una serie de palabras con connotación negativa y positiva se extraen datos llamativos referentes a nuestras búsquedas digitales:

- **Crítica.** Realizamos búsquedas con el tema “crítica” un 375% más que británicos y estadounidenses.
- **Autoestima.** Nos interesa la “autoestima” un 93% más que a los británicos y un 59% más que a los norteamericanos.
- **Trabajo en equipo.** Buscamos este término un 24% menos que los británicos.
- **Piropo:** Un 68% menos que los estadounidenses y 47% menos que los británicos.
- **Generosidad:** Un 36% menos que los norteamericanos.

Nuestra forma de expresarnos en las redes sociales también es predominantemente “no agradecida”: también preferimos la queja al reconocimiento. Del estudio sobre nuestros comentarios se desprende que solo en un 22% de los casos expresamos reconocimiento total por una acción bien ejecutada, un trabajo bien hecho

o una cualidad merecida. En el 78% restante incluimos total o parcialmente algún dato o palabra de no reconocimiento. Sin embargo, el reconocimiento nos motiva a hacer algo mejor. La inmensa mayoría de los españoles (96,9%), se siente animado a hacer las cosas mejor cuando alguien reconoce su esfuerzo, ya sea alguien cercano o alguien del trabajo. Los agradecimientos y los halagos nos animan el día y hacen que nos sintamos reconocidos.

Un 91,5% se siente reconocido/a y les alegra el día recibir un Whatsapp de un ser querido en el que le dice lo importante que es para él. Este sentimiento de alegría aumenta entre las mujeres.

Al 91,9% le alegra el día y le hace sentirse reconocido/a el recibir una llamada de un amigo agradeciéndole un favor. Los hombres de entre 35 y 54 años y las mujeres de todas las edades se alegran aún más.

Al 89,6% le alegra el día sentirse reconocido por el hecho de que su jefe le felicite por el trabajo bien hecho. Al 82,7% le alegra el día y le hace sentirse reconocido recibir un email de un compañero diciéndole que le aprecia por ser generoso.

Y yo me pregunto: ¿tan difícil es reconocer el buen trabajo realizado? ¿Tanto nos cuesta exteriorizar este reconocimiento a los demás? Si a todos, o a casi todos, nos gusta ser reconocidos (en el trabajo, familia, amigos) ¿por qué no lo practicamos más? Por tu salud, seamos más agradecidos y reconozcamos el esfuerzo, la actitud y las aptitudes de los que están a nuestro alrededor. Todos salimos ganando. Por tu Salud.

#### FUENTE

1. Averill, James R. Profesor de psicología. University of Massachusetts. “A Semantic Atlas of Emotional Concepts” publicado en American Psychological Association en 1975.
2. Informe AMSTEL sobre reconocimiento. [https://amstelindex.es/wp-content/uploads/2018/07/AMSTEL\\_Guia\\_del\\_Reconocimiento.pdf](https://amstelindex.es/wp-content/uploads/2018/07/AMSTEL_Guia_del_Reconocimiento.pdf)