**La ansiedad abate el corazón,   
pero una palabra amable lo alegra. Proverbios 12:25 – Una historia proverbial. Por Ted Hildebrand y Chatgpt.**

Era una mañana gris en Maplebrook. La lluvia golpeaba el cristal con un ritmo constante, en esta sombría tarde de otoño. Afuera, el cielo, bajo y gris, reflejaba la tristeza que sentía Naomi.

En una pequeña cafetería, entre una floristería y una librería, Naomi removía su café distraídamente, con la mirada fija en la crema que se arremolinaba y no se mezclaba bien. No había dormido mucho. La ansiedad se había instalado en su pecho como un intruso indeseable, pesada e implacable.

Su trabajo en la empresa de marketing se había vuelto cada vez más exigente, y con los despidos a la vista, cada reunión se sentía como un suplicio. Mientras tanto, sus facturas personales se acumulaban, y para colmo, el reciente problema de salud de su madre había llevado a Naomi a oscilar entre la preocupación y la impotencia. Nadie podía verlo, por supuesto. Por fuera, Naomi lucía su habitual sonrisa educada. Pero por dentro, se le hundía el corazón.

Sentada en la cafetería, sacó de su bolso un montón de recibos y bolígrafos viejos. Sacó un sobre dirigido a ella con una letra demasiado pulcra.

Era una carta de la Sra. Turner, su profesora de inglés de secundaria.

Naomi dudó, luego lo abrió, anticipando más malas noticias.

*Querida Naomi,*

*Sé que estás persiguiendo tus sueños, pero quería recordarte algo. Cuando estabas en mi clase, vi una chispa en ti: no solo talento, sino bondad, resiliencia y valentía. Siempre ayudabas a los demás, animándolos cuando dudaban de sí mismos. Nunca te dije lo mucho que eso significaba para mí.*

*La vida no siempre será amable, ni siempre te sentirás fuerte. Pero recuerda: «La ansiedad oprime el corazón, pero una palabra amable lo alegra». Has dedicado muchas palabras amables a otros. Que esta sea una para ti.*

*Sigue adelante. El mundo necesita tu luz.*

*Con agradecimiento,*   
*Señora Turner*

Naomi leyó la carta tres veces. Cada vez, algo en su corazón se ablandaba. La ansiedad no había desaparecido, pero ahora la sentía menos sofocante, como si alguien hubiera roto una ventana en una habitación sofocante. Sonrió, con una pequeña y reticente curva en sus labios.

Levantó la vista de la mesa, pero algo había cambiado. La pesadez no había desaparecido, pero se había aflojado un poco, como un cuello demasiado apretado que finalmente se desabrocha. No eran solo las palabras; era el simple hecho de ser recordada.

Más tarde ese mismo día, en el trabajo, Naomi decidió hacer algo inusual. Pasó por el escritorio de su compañera Marla. Marla parecía retraída últimamente, siempre evitando el contacto visual en las reuniones.

—Hola —dijo Naomi con dulzura—. Solo quería decirte que últimamente has estado haciendo un trabajo increíble. Sé que hay mucha tensión por aquí, pero admiro mucho tu atención al detalle, además de que llegas temprano y te vas tarde.

Marla levantó la vista con los ojos abiertos. "Guau... gracias. Me he sentido bastante abrumada".

Naomi sonrió al reconocer la mirada. "Sí. Yo también."

Ese día, algo empezó a cambiar, no solo para Naomi, sino para todos con quienes hablaba. Con cada palabra amable, la niebla empezó a disiparse.

El viejo proverbio de la Sra. Turner persistió en ella, convirtiéndose en un mantra silencioso: *«La ansiedad oprime el corazón, pero una palabra amable lo alegra».* Y así, Naomi llevó esa antorcha hacia adelante, descubriendo que la amabilidad no solo ayudaba a los demás, sino que le recordaba que no era impotente ante la preocupación.