

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 5 DE ABRIL 2018

EL TEMA DEHOY

ELIJAMOS BUENAS AMISTADES

Afortunadamente todas las personas somos distintas (Que aburrido sería la existencia si **las coincidencias fueran universales**). A medida que vamos ampliando nuestro círculo social, creamos amistades con algunas personas.

A lo largo de la vida coincidimos con personas; con las que nos sentimos cómodos y podemos desenvolvernos sin ningún prejuicio, llegamos apreciarlos, admirarlos, quererlos y considerarlos parte de nuestra familia, confiamos en esa persona tanto que nos gustaría compartir muchos momentos con él/ella. Contar con amigo de verdad es algo de gran valor en nuestras vidas.

Los amigos son parte importante en nuestra vida, una amistad verdadera y sincera genera gran satisfacción, saber que cuentas con él/ella en momentos importantes, es algo gratificante y es que las amistades sanas y verdaderas son constructivas para ambas partes. En algunos casos no es así, podemos decir que se tuvo la des-fortuna de coincidir con esa persona ya que lejos de ayudarse mutuamente, la amistad se vuelve enfermiza, posesiva y una mala influencia.

MALAS AMISTADES.

Hay amigos con los que siempre que te encuentras terminas trasgrediendo alguna norma. En particular, hay personas cuya relación se basa en el consumo de alcohol o de alguna otra sustancia. También caben los casos en que el vínculo se mantiene para encubrir infidelidades con las parejas, eludir obligaciones o incurrir en algún exceso. En este caso se trata de una complicidad que se conoce como “malas compañías”

Hay amigas y amigos que se reúnen en torno a algo negativo. A veces tiene que ver con una crítica mordaz hacia los otros.

En este tipo de amistades tóxicas, abundan, los chismes, las intrigas y las mentiras acerca de los demás. Lo que se comparten es un punto de vista que denigra, que nutre conflictos y que no trae nada provechoso a nuestras vidas.

Una amistad tóxica quita mucho más de lo que da. En realidad, poco tiene que ver con la amistad. Quizás haya una genuina simpatía mutua, pero la forma como se estructura el vínculo y/o se lleva la relación, hace que sea nociva para ambos. No solo la otra persona es el problema, también lo es quien tolera ese tipo de relaciones.

Si notamos que tenemos amistades con algunos rasgos de los ya mencionados, es importante que evaluemos si nos conviene seguir con esa relación, ya que si no ponemos límites o alguna solución las consecuencias pueden ser graves.

Características de la amistad saludable.

La verdadera amistad es honesta y nos permite ser lo que somos.

Con los amigos no necesitamos ser lo que no somos, ni mostrarnos de una manera artificial para sentirnos bien y hacer sentir bien a los otros. Es más, cuando estamos con nuestros amigos, damos la mejor versión de nosotros mismos.

Un verdadero amigo no miente, y nos ofrece con sinceridad las opiniones que le pedimos e incluso ofrece comentarios que, lejos de estar teñidos de malicia, están enfocados a que el otro sea mejor o sea más feliz. Es más, una amistad sana debe ayudar a ser mejor persona.

En las amistades sanas existen límites, Cualquier relación personal saludable tiene sus límites. Estos implican dejar libertad al otro, no actuar de manera abusiva o acaparadora, y no dar por sentado ciertas cosas, ignorando al otro o no contando con sus propias necesidades o intereses. Encontrar el equilibrio es lo que va conformando una amistad sana y duradera.

Respeto ante todo. Seguramente no coincidamos al 100% en gustos con el resto de nuestros amigos, pero si queremos mantener la amistad tenemos que respetar el espacio y momento de cada uno. Cediendo en ciertas preferencias y gustos que tenga nuestro amigo/a.

Existen algunas personas a las que se les dificulta relacionarse con los demás y desarrollar amistades, ya sea por timidez, falta de confianza en sí mismos, por algún otro suceso antes ocurrido, provocando en ellos baja autoestima incluso hasta depresión si tu estas pasando por alguna situación parecida o conoces a alguien , acudir a terapia psicológica te ayudara a recupera la confianza en ti mismo y a reforzar tus capacidades para poder ser un buen amigo/a, y así poder elegir a los indicados, que te complemente de forma positiva.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.