

LA VERDADERA AMISTAD

La era de la información nos ayuda a tener más acceso a datos, mejor tecnología y rapidez para comunicarnos. Sin embargo, esta inmediatez nos está afectando en la construcción de nuestras relaciones afectivas, dado que, muchas veces, la globalización nos ofrece solamente consumo inmediato y nos hace olvidar que cada cosa lleva un proceso.

Las amistades requieren proceso de conocerse y de fortalecerse lo que se logra con el tiempo. Las relaciones “expres” tienden a ser frágiles y poco duraderas, porque el vínculo establecido no es el de quienes se conocen y buscan lo mejor para el otro, si no el de una emoción superficial que debe ser madurada. Esta madurez se logra cuando nos dejamos de ver a nosotros mismos, y empezamos a aceptar a la otra persona y a pensar en su bienestar.

¿Cómo ayudo a mis hijos e hijas a desarrollar amistades?

- Aprender a afrontar los conflictos: cuando existen desacuerdos, lo mejor es poder hablar de ellos con tranquilidad y con el apoyo de terceros. Antes de iniciar las conversaciones con severas acusaciones, podemos comentar algo positivo y luego comentar lo que nos incomoda. Todo conflicto se puede resolver conversando con tono de voz sereno, si es imposible hacerlo en ese momento, se puede buscar otro momento adecuado.
- Evitar sentimientos de venganza: cuando los desacuerdos son muy grandes y parece que no se pueden relacionar más, lo mejor es tomar una postura en la que yo intento no intervenir en la vida de la otra persona, quien hará lo mismo. La venganza no consuela ni resuelve mucho, lo que consigue es que las personas permanezcan hostiles.
- Fomentar el respeto de las diferencias individuales: Dios nos hizo a todos distintos y cada uno tiene derecho a ser como es sin que esto afecte los derechos de otras personas. De ninguna manera, estas diferencias pueden ser una justificación para el irrespeto.
- Procurando que el tiempo que se dedica a las amistades es equitativo al que se dedica al estudio y a la familia: si bien es cierto, que las amistades requieren tiempo, no puede dedicársele todo el que se tiene. Cada uno debe aprender a balancear el tiempo entre las responsabilidades y las amistades que desea establecer.
- Dando el ejemplo: para los infantes más pequeños la lectura de cuentos les resultan muy productivas; en los adolescentes, las historias de vida y el poder compartir lo que se experimenta, haciendo una escucha activa y una valoración justa.
- Evaluar siempre si se siente respetado en la amistad. Las amistades no nos exigen acciones que van en contra de nuestra integridad y no condicionan el cariño a que tengamos tal o cual marca o estilo.
- Evite sustituir el contacto directo con las personas por mensajes en las redes sociales cibernéticas. En ocasiones, los chats son usados como sustitutos del tiempo para compartir y se usan para comunicar situaciones que necesitan retroalimentación cara a cara, por ejemplo, cuando tenemos un problema y quisiéramos poder hablarlo con un amigo. La

comunicación no puede darse sólo con el mensaje escrito, existen otras variables como el tono de la voz y los gestos que el teléfono no puede expresar, tampoco podemos retroalimentar completamente lo que se comenta. Además, tampoco facilita la sensación de cercanía y calor humano, sin contar que se presta a malos entendidos.

Con todo esto, podemos apoyar a nuestros hijos e hijas a desarrollar sinceras amistades y a aprender a ser buenos amigos. Las relaciones personales adecuadas son importantes para que aprendan a desarrollar habilidades sociales además de una red de apoyo social sólida que apoye en los momentos difíciles y comparta los momentos agradables.

Lectura recomendada:

<https://www.lanacion.com.ar/1940549-como-se-define-la-amistad-en-la-era-de-las-redes-sociales>