

CARA Y CRUZ. La afinidad, estabilidad y reciprocidad hace crecer ese vínculo voluntario y afectivo denominado amistad.



Una interacción recíproca basada en la confianza mutua que alienta y acompaña cada intercambio. En 2 minutos abordamos por qué al consolidar una red de amistades sinceras protegemos los pilares de nuestro bienestar.

CÍRCULOS VIRTUOSOS

AMISTAD: LA HERMANDAD ELEGIDA

Desde la conformación de las sociedades, la especie humana se encarga de clasificar, catalogar y valorar cada relación. Puntualmente, al referirnos a la amistad decimos que ésta puede ser correspondida, pasajera, duradera, explosiva, nociva o motivadora. Como interacción social se trata de un vínculo que va más allá del lazo familiar o laboral. Y si hablamos de sentimientos, entre todos los tipos de amor, la amistad que construye el ser humano: es un amor voluntario. A diferencia de otros tipos de amor, como el parental, nos vinculamos porque lo elegimos, decidimos y deseamos.

DIAMANTE ÚNICO

Cada persona vive de manera singular las experiencias de la vida. Al hablar de amistad, nos referimos a vivencias personales en contextos de comunidad. Así, estos vínculos sociales que, como define la Real Academia Española al hablar del concepto de amistad, conllevan "un afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato", tienen a lo largo de la vida un rol fundamental en nuestro desarrollo.

Al socializar se conforma nuestro "yo" individual, se moldea nuestro cerebro con valores y patrones de pensamiento y se construye el prisma por el cual interpretamos el mundo. De esta manera, como un sistema abierto y dinámico traza la identidad de cada amistad.

CON BRILLO PROPIO

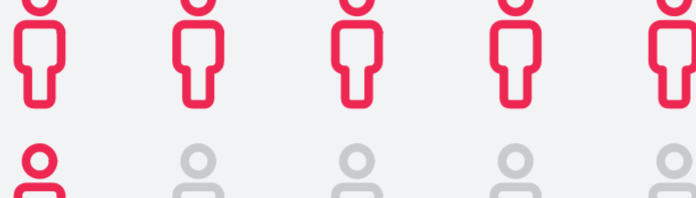


FUERZA NATURAL

A nivel mundial los vínculos de amistad son muy importantes en la vida de las personas. Con cada abrazo espontáneo, intenso y sincero se desencadenan una serie de estímulos beneficiosos para prevenir posibles enfermedades.

VALORACIÓN

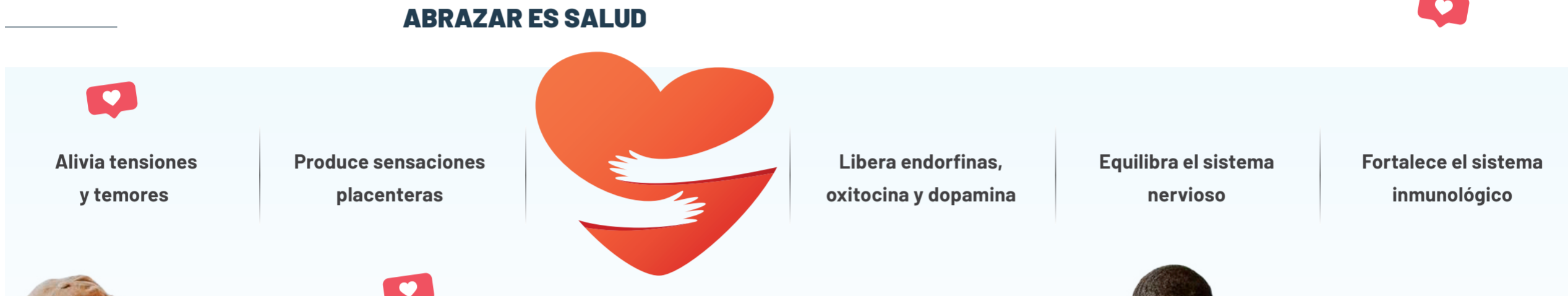
6 de cada 10 argentinos siente satisfacción por sus amistades.



RELEVANCIA



ABRAZAR ES SALUD



Esta nota describe la diversidad de vínculos que engloba el concepto de amistad y la importancia de su evolución a lo largo de la vida. Reflexionamos acerca de las nuevas posibilidades que abren las redes sociales y sobre cómo cada intercambio social estable puede afectar positivamente en nuestras emociones. En la sección ABC planteamos algunos items que colaboran para sostener y consolidar una amistad.



¿Estás con tiempo? Te contamos por qué a lo largo de la vida las relaciones de amistad sólidas equilibran estados psicológicos y sociológicos saludables.

[Segui leyendo acá.](#)

DESDE LA RAÍZ

En la vida cotidiana solemos tener refranes para cada acontecimiento y los utilizamos para sintetizar una idea o situación. Los hemos escuchado en letras de canciones, en frases familiares o leído en grafitis callejeros. "El tango se baila de a dos" ¿A qué se refiere? A que cualquier relación social, resultado de una interacción, implica un involucramiento mutuo. Su resultado, sea bueno o malo, nunca es consecuencia de una acción individual.

En este punto entender qué clase de amistad construimos es la clave. Comprendemos que mantener relaciones positivas y saludables es fundamental para nuestra calidad de vida mental y emocional. Y que cuando una amistad es o se vuelve tóxica es importante establecer condiciones y límites saludables.

Las relaciones de amistad saludables serán aquellas que principalmente proclaman tolerancia, humor y respeto. Mientras que en las tóxicas son las acciones de control las que impactan de forma negativa en la vida y en el bienestar emocional de una o ambas personas.

ADN NUCLEAR



RODAR EN REDES

Habitamos un mundo atravesado por las tecnologías. Y evidenciamos cada vez más que éstas no sólo son herramientas para maximizar la eficiencia y el rendimiento productivo eficaz sino un canal de conexión cuando la distancia separa a las personas. En muchas oportunidades acompañan y complementan el contacto cara a cara. En otras generan nuevos enlaces y, por sobre todo, posibilitan la amistad entre quienes no pueden verse a diario.

Las redes sociales actuales permiten nuevas formas de intercambio. A través de Facebook o Instagram las personas comparten experiencias, ideas, opiniones y comentarios. A través de Whatsapp las distancias se acortan y la posibilidad de vivir y compartir emociones potencia la calidad de cada intercambio.

Por ejemplo, para los adultos mayores con movilidad reducida esta apertura al conocimiento y manejo del mundo digital probablemente sea de gran ayuda para sostener cotidianamente nuevas amistades.

SEGÚN PASAN LOS AÑOS

Entendemos que los nexos interpersonales tienen una relación directa en la subjetividad de los seres humanos. Y, así como los intercambios familiares o laborales, las relaciones de amistad crecen y mutan a lo largo de los años. Nos referimos a cultivar y actualizar cada vínculo a lo largo de la vida.

Durante la infancia, adolescencia o vejez las personas solemos tener motivaciones diversas. Por tal motivo, la clave aquí está en entender la importancia de configurar y adaptar cada vínculo de amistad a cada nueva situación. A sus demandas, necesidades y tiempos: en definitiva a sus particularidades. Probablemente, la elasticidad de este acuerdo implícito evitará que se rompa y logre consolidarla.



La amistad, en tanto relación recíproca en comunidad, proporciona apoyo emocional, afectivo y social en las personas. Desempeña un papel importante en el bienestar y en la calidad de vida individual y grupal.

ABC PARA CULTIVAR UNA BUENA AMISTAD

Crear y fomentar una amistad duradera está estrechamente ligado a una vida saludable. Mantener una conexión significativa con las personas a lo largo del tiempo contribuye positivamente en nuestro bienestar físico y emocional.

- A** - Construir un vínculo de confianza.
- B** - Expresar cada forma de ser con autenticidad.
- C** - Manifestar ideas y pensamiento con honestidad.
- D** - Escuchar los sentimientos que se comparten.
- E** - Hablar sobre las preocupaciones y expectativas comunes.
- F** - Demostrar interés genuino por la vida de la otra persona.
- G** - Brindar apoyo y comprensión en momentos de alegría y dificultad.
- H** - Compartir y disfrutar tiempo de calidad.
- I** - Aceptar las diferencias de opiniones o intereses.
- J** - Abordar los conflictos o desacuerdos de manera constructiva.



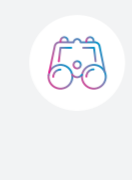
CÍRCULO VIRTUOSO Y DESARROLLO EMOCIONAL

De forma sucinta la RAE (Real Academia Española) define la noción de emoción como la "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática". Más específicamente, especialistas sostienen que se trata de la respuesta que nuestro organismo elabora sobre las experiencias personales. Desde una perspectiva social, otras miradas clasifican las emociones como reacciones psicofisiológicas universales entre dos o más personas.

En este sentido, la dimensión humana basada en la identificación considera cada acción compartida como aquel espacio de sostén emocional. Siendo la amistad aquella estructura simbólica o trama que los individuos constituimos como red de relaciones para proporcionarnos apoyo afectivo y anímico.

Como hemos sostenido en otras oportunidades, cada una de las acciones y decisiones que realizamos impacta en nuestra salud física y emocional. Entonces, en este punto sucederá lo mismo con los vínculos interpersonales que sostenemos. ¡La relación entre amistad y emociones estimula una vida saludable!

TE VEO, ME VES



Semejante: una amistad sana genera estados de ánimo estables y brinda alegría y felicidad.

Integrada: un lazo saludable potencia la confianza y genera relaciones basadas en la serenidad.

Respeto: la valoración que recibimos y tenemos sobre otras personas nos provoca orgullo y admiración.

Fortaleza: saber que contamos con alguien desinteresadamente nos produce ternura y gratitud.

Pertenencia: esta conexión nos proporciona una sensación de comunidad y nos brinda satisfacción.

Motivación: el aliento y apoyo con euforia nos impulsa como inspiración para alcanzar todo deseo.



FUENTES: Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), Nature Briefing, The University of Kansas, Universidad Católica de Valencia, Oxford University, Carnegie Mellon University, UADE VOICES (Estudio Mundial de Valores), IMÁGENES: FREEMIX