

Hacer y mantener amigos

Boletín mensual de septiembre de 2016



El psicólogo Robin Dunbar ha realizado una extensa investigación sobre las relaciones humanas. Él ha propuesto un concepto llamado “Los Números de Dunbar”.¹

Uno de los números de Dunbar establece que la persona normal tiene cinco amigos cercanos.¹ Son las personas a las que puede llamar en cualquier momento, contarles cualquier cosa y contar siempre con ellas. Estos cinco pueden incluir miembros de la familia.

Más importante que el número es cuán satisfecho se siente con respecto a sus amistades y vida social. ¿Se siente conectado con los demás? ¿Hay personas con las que puede contar? ¿Divertirse? ¿O es momento de poner más energía en hacer amigos?

Las amistades pueden mejorar su bienestar.

Las amistades pueden ayudarlo a manejar el estrés y lidiar con enfermedades, pérdidas y traumas. Pueden ayudarlo a vencer hábitos poco saludables como beber en exceso o no hacer suficiente ejercicio. Las amistades mejoran su salud e incrementan su autoestima y felicidad.²

Formas de hacer y mantener amistades

Usted puede pensar que está muy ocupado para hacer amigos. O tal vez, usted sea tímido. ¿Qué puede hacer?

- **Pase menos tiempo con amistades virtuales.** Las redes sociales pueden hacerle creer que estamos más conectados que nunca. Aun así, los estudios demuestran que la soledad está en crecimiento.³ Los expertos dicen que las amistades en línea no pueden ocupar el lugar del contacto humano real.⁴

Por otro lado, las redes sociales pueden ser una gran manera de encontrar viejos amigos. Puede ayudar a salvar la distancia y a reunirse con amigos a los que puede haberles perdido el rastro durante meses o años.

- **Dedíquese a sus intereses.** Si tiene un perro, visite un parque para perros. Si le gusta leer, únase a un club de lectura. También existen grupos de jardinería, cocina, senderismo, ciclismo o de cualquier otro pasatiempo. Fíjese en la cartelera del supermercado o lea el periódico local para ver los eventos. Ofrezcarse como voluntario, tome un curso o clases de gimnasia. Estas son buenas maneras de conocer gente nueva.
- **Salga.** Acepte invitaciones. Puede resultar abrumador ir a una fiesta si no conoce muchas personas — en especial si usted es tímido. Aquí tiene dos consejos simples que pueden ayudar:
 - **Sonría.** Las personas se sienten atraídas por quienes se ven felices. Cuando sonríe, usted proyecta confianza y felicidad.
 - **Utilice su habilidad para escuchar.** No se preocupe por el tema del que hablarán. En cambio, escuche. Frecuentemente puede dar una mejor impresión mostrando interés y preguntando a los demás. Hable menos y escuche más.
- **Fortalézcase.** Hacer nuevos amigos lleva perseverancia y resiliencia. No tome las cosas de manera muy personal. Si no surge ninguna amistad, no se beneficiará preocupándose por eso. Sólo dañará su confianza. Tómese un momento para sentirse decepcionado pero luego siga adelante.
- **Haga todo lo necesario.** Los amigos deberían ser personas con las que podemos contar. Por eso, si le dice a alguien que lo llamará o que estará en contacto, hágalo. Si no, dañará su credibilidad. Recuerde: La confianza y la veracidad son claves para las amistades sólidas al comienzo y a lo largo de la relación.

¹www.newyorker.com

²www.mayoclinic.org

³www.greatist.com

⁴www.thoughtcatalog.com