



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 128
02-16-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



¡Hablemos de la Amistad!

Siendo este el mes de febrero, quisiera que tomáramos un tiempo para pensar sobre la amistad. Para el ser humano, la presencia de otras personas en su vida es esencial y necesaria. Somos seres gregarios y como tal, la vida en sociedad y con personas significativas a nuestro alrededor es de primordial importancia. Desde que nacemos, contamos con otros que nos ayudan a crecer. Tenemos a nuestros padres, hermanos, abuelos, familiares y otros seres significativos a nuestro alrededor que influyen en nuestro desarrollo y en nuestra capacidad para ser y sentir por otros. A medida que crecemos y nos adentramos en un mundo social, vamos añadiendo a ese grupo más personas. Algunas forman parte de nuestro quehacer por etapas, por ocasiones o por casualidad. Entran y salen de nuestro espacio, dejando en nosotros huellas y cumpliendo un propósito. Para algunos, todos son amigos, para otros conocidos. Esto porque cada uno puede dar una definición variada de lo que es la amistad. Asimismo, nos topamos en nuestra vida esos seres que llegan para quedarse. Esas personas que duran por siempre y que están presentes, en especial cuando más los necesitamos. Hablemos de esos Amigos.

Un amigo es un tesoro, un regalo que se nos presenta para alegrarnos la vida y ayudarnos a sobrellevar los momentos difíciles. No podríamos ser totalmente felices sin amigos, sin alguien que nos contenga, nos escuche, que sea objetivo, que nos aconseje o nos preste su hombro en los momentos más amargos de nuestra existencia.

Jorgelina, 2010.

Encontrar un verdadero amigo es una gran dicha, una bendición que debemos agradecer y proteger. Pregúntate, que es para ti un verdadero amigo, cuanto importa tenerlo y cuanto proteges esa amistad. Como puedes saber que esa persona reúne las cualidades de lo que debe ser un amigo. Comencemos por ahí. La amistad es una relación afectiva que puede envolver a dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más importantes que tiene el ser humano ya que cumple con una función de apoyo social que puede generar sentimientos de aceptación. Esta persona cercana se vuelve en un confidente, en un apoyo y en un consejero.

La amistad nace entre las personas, no es obligada y una vez lo identificamos, se cultiva. Requiere dedicación y en especial una interacción que se enriquece a partir de la sinceridad, honestidad, empatía, equidad y flexibilidad. Siendo tan importante para todos, dediquemos este espacio a crear conciencia del valor que tiene una verdadera amistad y dedica tiempo a fortalecerla.

Fomenta tus buenas amistades, dedícale tiempo, no de cantidad necesariamente, pero sí de calidad. Has presencia en sus vidas. Si están lejos, escríbeles, llámalos. Intenta no olvidar fechas importantes para ellos. Pero sobre todas las cosas, demuéstrole cuanto lo quieres y cuan confiable puedes ser para él/ella.

Porque en este mes del Amor y todo el Año, los Amigos son el mejor Regalo

Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSi
Decanato de Estudiantes
787-758-2525, Exts. 5216/5209/5210

