



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 168
11-15-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



El Poder de la Amistad

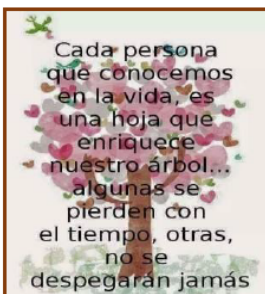
Hay un dicho que dice que “los buenos amigos son como las estrellas, no tienes que verlos para saber que están ahí”. ¿No te pasaba que puedes pasar tiempo sin conversar con un amigo y cuando se encuentran hablan como si apenas se hubieran visto ayer? Y es que los amigos son parte de nuestra vida, nos aportan vitalidad, apoyo, risas, confianza, consejos.

El ser humano por naturaleza es un ente básicamente social, por eso procuramos relacionarnos con otros. Podemos hacer amigos en nuestro trabajo, en nuestro vecindario, en la Universidad y casi sin darnos cuenta, les vamos asignando diferentes grados de afinidad. Tenemos a aquellos con los que almorzamos, compartimos tareas y conversamos de cosas intrascendentes, pero que apreciamos sinceramente y aquellos a quienes llamamos nuestros mejores amigos. ¡Ahhh! esos son los que cuya lealtad, confianza y cariño permiten que nos apoyemos en ellos en momentos de necesidad. Son aquellos a quienes hacemos confidencias, pedimos consejos y que están presentes en todos los momentos de nuestra vida, ellos te conocen, te aman, te celebran, pero al mismo tiempo, no temen decirte cuando estás mal. Son esos con los que realmente puedes contar. Todos ellos, sin importar el grado de afinidad que les asignamos aportan alegrías, aprendizajes, experiencias, sentido de pertenencia y momentos significativos en nuestra vida.

Tener amigos tiene muchos beneficios, entre ellos:



- ✦ **Son un antídoto para el estrés** - No hay mejor manera de aliviar el estrés que un buen rato en compañía de un buen grupo de amigos.
- ✦ **Te da sentido de pertenencia** - Saber que no estás solo y que otros están ahí para ti, es reconfortante.
- ✦ **Aumenta tu productividad** - Promueve la colaboración, la motivación y previene la quemazón (Burn Out).
- ✦ **Eleva los niveles de resiliencia** - Contar con el apoyo de otros, te hace más fuerte en momentos de dificultad.
- ✦ **Contribuyen a nuestro crecimiento personal** - Nos ayudan a ver las cosas desde el punto de vista y de las experiencias de otros. Esto nos ayuda a reflexionar y a tomar decisiones.
- ✦ **Ven tus errores, pero te aceptan y te quieren como tal cómo eres** - Te dirán lo que es mejor para ti, te darán un jalón de orejas cuando entienden que lo mereces, pero te quieren de todas maneras.
- ✦ **Te ayudan a sobrellevar los problemas de salud** - su apoyo tiene un efecto positivo cuando se lucha contra una enfermedad.



Ahora que conoces el poder que tiene la amistad, ábrete a conocer a otras personas y expande tu círculo de amigos. Da gracias, por los que ya tienes y consérvalos, porque, “la verdadera amistad no se trata de quien llegó primero o de quien te conoce más, se trata de quien llegó y ya nunca se fue”