

¿Y DÓNDE ESTÁN LOS AMIGOS?

Victoria Almiroty
Psicóloga - M.N. 56875
victoria.almiroty@gmail.com

Fin de año es una época de intensa actividad social para algunos, a la vez que hay muchos otros a quienes se les exagera el sentimiento de soledad. Esto suele sucederle a personas introvertidas, tímidas ó a quienes se han mudado de casa, trabajo o ciudad.

¿Cómo hacer nuevas amistades y/o reconectar con personas del pasado? ¿Cómo tener amigos en la era de las redes sociales?

Antes de ir a las sugerencias, hay que hacerse algunas preguntas fundamentales: ¿somos abiertos al otro? ¿Construimos puentes o diques? Como amigo o amiga, ¿somos positivos, considerados? O, por el contrario, ¿somos tóxicos, competitivos? ¿Mantengo mis amistades cuando estoy en pareja?

La soledad es la falta de compañía voluntaria o involuntaria. Es una situación reversible si se asume la tarea con entusiasmo y una pizca de coraje.

Cómo activar la vida social:

- **Mostrarse accesible:** registrar cómo me muestro a los demás. Caminar con una sonrisa y con los brazos sueltos hacen que una persona sea percibida como más amigable que si va con expresión seria, mirando el teléfono o de brazos cruzados.
- **Hablar:** nos referimos a ser amable, empática, desarrollar *rapport* con las personas, o sea sintonía psicológica y emocional buscando intereses en común. Podemos ensayar con familiares o en las interacciones cotidianas con los vecinos, en el supermercado. Empezar saludando con una sonrisa y decir alguna frase que dispare la conversación.
- **Convocar desde aquello que me gusta:** ¿en qué me destaco? Usar ese conocimiento para reunir a personas de un grupo nuevo. Por ejemplo, invitar a

probar recetas si me gusta cocinar o a hacer cartas natales si lo mío es la astrología. En fin, convocar desde lo que me gusta para que me conozcan.

- **Compartir actividades:** asociarse a un club, volver a estudiar, practicar un deporte, hacer un curso de meditación son formas de conocer gente con perfil similar al de una. Algunas de estas opciones ofrecen actividades extracurriculares como salidas los fines de semana que colaboran con la posibilidad de armar una red de amigos.
- **Nutrir vínculos:** para que la amistad crezca es importante recordar cumpleaños y eventos relevantes. Llamar para ver cómo están, cómo les está yendo en el trabajo, preguntar sobre aquellas cosas que nos confiaron, compartir algo de lo propio y luego proponer un encuentro a través de un interés o actividad en común.
- **Tomar la iniciativa:** uno se tiene que hacer lugar y no esperar a que los demás lo hagan por nosotras. Animarse a romper el hielo, a dar ese primer paso. Si estamos en un ambiente nuevo de estudio o trabajo, ofrecerse a armar un grupo en alguna de las redes sociales para seguir en contacto o encontrarse al finalizar la actividad. Recordar que, por más amigos que puedan tener los otros, siempre es agradable conocer gente nueva.
- **Uso eficaz de las redes sociales en Internet:** tener contactos no significa tener amigos. La amistad necesita de confianza, conexión emocional, compartir vivencias. Algo que, si se limita al plano virtual, el vínculo no llega a profundizarse y el sentimiento de soledad persiste. Las redes sociales sí son eficaces para reconectar con personas del pasado, encontrarse y seguir en comunicación.
- **No idealizar:** una de las claves para que la amistad dure es ajustar expectativas. Las personas pueden tener otras amistades y actividades además del vínculo con una o con el grupo. Por lo tanto, no seremos exclusivas en la vida del otro, algo sano y esperable. Los amigos son personas falibles, como nosotras mismas, y esperar demasiado de ellos puede ser un error. Saber entender, aceptar y perdonar es una actitud que garantiza la sustentabilidad de la amistad.

Este es el momento ideal del año para ponerse como objetivo ser más sociable y abrirse a nuevas amistades o a reconectar con las del pasado. Buscar actividades grupales para agendar en el año que viene y prepararse para dar lo mejor de uno mismo al otro. Pensar en cambiar el estilo de vida, en volver a disfrutar del compartir con amigos.

Los saludos por las fiestas son un excelente motivo para conectar y reconectar, para tomar la iniciativa y armar encuentros cara a cara, corazón a corazón.

¡Felices brindis para todas!