

CONSTRUIR NUEVOS VÍNCULOS

No estamos solos si nos gusta la persona que tenemos al lado. ¿De quiénes nos rodeamos? ¿Qué nos une? ¿Cómo nos sentimos ante la mirada del otro? ¿Nos llevan al pasado o perciben nuestros cambios? Las respuestas que surjan señalan el motivo por el cuál estamos leyendo este artículo.

¿Por qué necesitamos amigos? La explicación científica es que somos animales sociales, diseñados para beneficiarnos de relaciones con la familia, pareja y, por supuesto, amigos. Las personas sociales son más felices, viven más tiempo y con mejor calidad de vida. El aislamiento aumenta el cortisol (hormona del estrés), lo que conduce a inflamaciones, falta de sueño y hasta demencia, entre otros problemas de salud crónicos.

Es entendible que querramos pasar tiempo a solas, pero nada reemplaza el valor de una amistad cercana. A veces la relación fluye y se da con facilidad, mientras que hay tiempos en que nos sentimos solos en el mundo y sin poder conectar con nadie. Cualquiera sea la circunstancia, no hay que darse por vencidos. Con paciencia, plasticidad psíquica y coraje, se pueden encontrar amigos en muchas situaciones.

Cómo tener nuevos amigos:

- 1) **Tomar la iniciativa:** la mayoría de las personas que dicen no ser sociales, en realidad, le temen al rechazo. Hay que reemplazar esta creencia por una más positiva como, “si no lo intento, nunca lo sabré” o “si no tiene interés puede ser por problemas personales del otro”. Dar el primer paso, sonrisa mediante, y disfrutar del desafío de conocer gente nueva y diferente a uno.
- 2) **Ser auténticos:** contar lo que nos gusta hacer en nuestro tiempo libre, gente y lugares que una conozca. De esa manera iremos congeniando con personas con

las que podamos compartir esas actividades, las cuales brindan un buen argumento para volverse a ver.

- 3) **Animarse a salir solos:** la ciudad está llena de propuestas, como cursos de meditación, ferias de productos orgánicos, clases gratis de zumba en parques, recitales. ¿Por qué no ir solo y abrirse a la posibilidad de conocer gente en lugares que resulten familiares, seguros, donde uno puede estar en su elemento?
- 4) **Ser persistente:** conectar con otra persona lleva tiempo. Según estudios de EEUU del 2018, lleva 200 horas crear un vínculo duradero. Abrirse y contar algo personal y luego chequear si la otra persona también se abre al mismo nivel y así, de a poco, ir llegando a un nivel más cercano e íntimo de amistad.
- 5) **Mirar alrededor:** ¿conocemos ya a nuestros futuros nuevos amigos? ¿Hay personas que buscan contactar con nosotros y que nunca las tuvimos en cuenta? Pueden ser clientes, proveedores, amigos de amigos, compañeros de curso, mamás del colegio, vecinas. ¿Y si nos damos la oportunidad?

Ser más sociables es otra forma de ser abiertos, flexibles y creativos. La red de amigos nos protege de enfermedades físicas y mentales y es lo que todas las personas felices tienen en común. El nivel de intensidad de los vínculos depende de cada uno. Hay quienes prefieren un círculo rojo pequeño, y otros, diferentes y variados grupos. No hace falta clasificar a los amigos. Ellos saben quiénes son, ¿no es así?