



## Mónica Pacheco Martínez

- Lic. en Educación Preescolar y en Educación Especial
- Mtra. en Ciencias de la Familia
- Especialista en Educación afectiva y sexual, Tanatología y Desarrollo Ontológico

### Acércate a nosotros

- ✿ Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- ✿ Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- ✿ Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- ✿ Si quieres alguna conferencia o taller.

### Línea de atención en crisis

Para personas que se encuentran en una situación de crisis y por algún motivo no pueden acudir al Centro de Apoyo Familiar.



Cenyelitztli, A.C.

Tel. 55361676  
55361128



## Ser un gran amigo, es ser un gran tesoro

Mónica Pacheco Martínez

Colaboración para Cenyelitztli, A.C.

La amistad es un valor universal. Toda persona es un ser social, es decir, nos realizaremos en la medida que convivimos y nos damos a los demás. Por eso podemos decir que la amistad es tan importante para el desarrollo humano, ya que por medio de la amistad la persona trasciende, le permite pertenecer y autoafirmar su identidad, le da estabilidad y posibilidad para crecer como ser humano. Cuando hay grupos de buenos amigos se beneficia cada persona pero también sus grupos familiares y la misma sociedad, por eso hay que cuidar y fomentar buenas amistades que duren por toda la vida.



Publicación gratuita



Cenyelitztli A.C



@Cenyeliztliac

www.cenyelitztli.org

Año 9 Colección de “Familia a Familia”

22

Durante la vida tenemos momentos de dificultad, prueba, enfermedad y otros momentos de felicidad, crecimiento, prosperidad. En cada una de esas situaciones necesitamos de alguien en quien confiar, a quien llamar y con quien compartir, y es porque necesitamos de los demás para confirmar nuestras vivencias y darles sentido. Nadie puede sobrevivir en la soledad o el aislamiento.

Ahora bien, no todas las personas que están en nuestros círculos sociales son buenas amistades y por lo tanto, son buena compañía o influencia. Una mala amistad puede ser la fuente de muchos problemas, que pueden atentar contra nuestro bienestar, nuestra salud, el logro de nuestros objetivos o el vivir con los principios familiares o personales. Una mala influencia de amigos puede llevar a vicios, delincuencia, bajo desempeño académico o profesional, y problemas familiares. Por eso hay que definir y construir las amistades sanas para que den valor a nuestras vidas. La amistad es coincidir, que no es lo mismo que ser cómplice. Cada persona es un ser único, irrepetible e individual, y por eso un verdadero amigo reconoce esa individualidad y no obliga a que el otro haga lo que no quiere hacer.

En una amistad hay que respetar la conciencia individual y construir una conciencia compartida sin perder la responsabilidad de cada uno.

El formar esa amistad que nos ayuda, es ser mejor en mi versión individual. Lo primero, es cuidar el enemigo que mata a toda amistad y es el “YO”: porque el egoísmo, y verse a sí mismo como el más importante, no permiten que crezca ninguna amistad. La amistad es buscar el bien y lo mejor del otro, así que un “YO” mal formado no es capaz de ver al otro, ayudar a nadie, ni disfrutar lo que el otro me da para enriquecerme.

Toda amistad debe sembrarse, cultivarse y madurar. La amistad se pone a prueba en momentos donde nos pide vivir la generosidad, la lealtad, el agradecimiento por eso cuidando nuestro corazón, podremos salir con éxito y la amistad se fortalece. También hay que comprender que las personas no somos perfectas y que la vida es dinámica por lo que las personas también poco a poco cambian.



Algunas recomendaciones para sembrar la amistad:

- Las amistades surgen en el camino de la vida pero generalmente comienzan porque alguien “nos cae bien”. Sentirse a gusto con una persona, conversar y compartir sentimientos es el principio de una amistad.
- Para que la amistad sea legítima y verdadera, debe existir algo en común. Convicciones, sentimiento, gustos, aficiones, opiniones, ideas, creencias, profesiones son ejemplos de las cosas comunes que nos unen con amigos. Para que no te equivoques conócete bien, define quién quieres ser, qué vida quieres lograr y busca amistades que te ayuden a conseguir eso que quieres para tu vida y para ti. Nunca cambies tus principios por “pertenecer” a grupos de amigos que no quieren que seas la mejor versión de ti mismo, porque no te quieren verdaderamente.
- La amistad es un cariño y un aprecio a otra persona que te motiva a dar, a compartir, a que luches para que sea mejor y sea feliz. Por eso requiere de generosidad, de compartir tus cualidades, tu tiempo, tus cosas y posesiones, tus conocimientos, pero en especial es perdonar, el que perdona es sabio y generoso. Toda esa ayuda y entrega debe ser desinteresada.
- No hay mayor riqueza que tener un amigo seguro, así que la lealtad es otro atributo de la amistad. Esto significa cumplir la palabra, las promesas, no criticar, no murmurar, no traicionar la confidencialidad personal. Los verdaderos amigos siempre dicen la verdad y nunca te invitan a mentir. Un amigo leal te habla claro pero con amor porque busca tu bien, te corrige y te dice cuando ve que te estás equivocando.
- Hay que creer en el amigo, la confianza es la seguridad moral de que su respuesta siempre será sincera, favorable a lo que convenga y basada en la verdad y el bien. La confianza mutua hace posible la autenticidad.
- La gratitud es propia de la verdadera amistad. Agradecer siempre todo lo que el amigo nos da, que no son solamente las cosas materiales, sino un consejo, una llamada de atención, su tiempo, su persona, su sinceridad, los buenos momentos. Si ningún amigo te ha dado las gracias, sería bonito que tú empezaras a agradecerle a cada uno de tus amigos.

¡Ser y tener amigos de verdad, vale la pena! por eso hay que dedicarle esfuerzo, detalles y cuidados. Desarrolla la capacidad y las habilidades sociales para que cultives buenos amigos y seas tú el mejor amigo que todos quieren tener.