

Cómo decidimos quiénes son nuestros amigos

Las amistades tienen límites más confusos que otras relaciones.

Lord Byron fue quien dijo que **"cuanto más conozco a los hombres más quiero a mi perro"**.

PUNTOS CLAVE

- 1- Definir el límite que separa a los amigos de los conocidos puede ser complicado.
- 2- El trasfondo cultural de uno es un factor clave en cómo se manejan las amistades.
- 3- Debido a que las amistades requieren una inversión de tiempo y recursos, solo podemos administrar un número limitado de ellas a la vez.
- 4- Tener "química" con otra persona es un ingrediente clave para una amistad sólida.



Por Lázaro Castillo, Jr.

Usamos la palabra "amigo" para describir una asombrosa variedad de relaciones. Llamar a alguien amigo puede tener poco que ver con la frecuencia con la que lo vemos, pero comunica un sentimiento de cercanía que eleva a esa persona a un estatus especial en tu vida.

En muchos sentidos, las amistades tienen límites más confusos que la mayoría de las demás relaciones. Por ejemplo, nuestra asociación con los compañeros de trabajo comienza con nuestro empleo y termina cuando dejamos nuestros trabajos (a menos que los compañeros de trabajo también se hayan hecho amigos), y nuestros parientes son nuestros parientes desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos.

3 consejos para aumentar la confianza en uno mismo

El comienzo y el final de las amistades rara vez están tan claramente marcados.

Los cambios en las amistades generalmente acompañan las transiciones importantes de la vida, como irse a la universidad o casarse, pero mantener viejas amistades durante tales transiciones puede ayudar a amortiguar el estrés de los cambios importantes de la vida.

¿Dónde comienza la amistad y termina el conocimiento?

¿Cómo podemos saber cuándo un conocido ha cruzado la línea hacia la amistad?

La respuesta a esta pregunta depende en parte de los antecedentes culturales de las personas involucradas. Las amistades se establecen con menos facilidad en culturas donde las estructuras de parentesco siguen siendo fuertes, y esto se complica aún más por el hecho de que los patrones de amistad pueden ser bastante diferentes entre las clases sociales dentro de la misma cultura. Los estadounidenses tienden a usar el término "amigo" con más libertad y laxitud que las personas de sociedades no occidentales, posiblemente porque la palabra "conocido" en inglés ha adquirido una connotación bastante fría. Por lo tanto, podemos usar "amigo" para darle un giro más positivo a nuestros vínculos con los demás.

Algunas culturas usan palabras para describir grados de amistad de la misma manera que los jóvenes estadounidenses a veces emplean el acrónimo "BFF" (Best Friends Forever) para diferenciar a algunos amigos de otros. Por ejemplo, en Polonia hay palabras que describen diferentes intensidades de amistad. Un przyjaciel es una persona con la que probablemente se tiene una relación duradera caracterizada por una gran autorrevelación. La mejor traducción al inglés probablemente sería un mejor amigo, aunque esta frase se usa más liberalmente en los Estados Unidos que przyjaciel en Polonia.

Piensa en todas las personas con quienes interactúan a lo largo de un día, un mes, una semana y un año. Las múltiples almas con quienes puedes intercambiar un saludo o fundirte en un cálido abrazo, charlar un rato o mantener una conversación profunda. Todos aquellos que, por azar o destino, viven en tu mundo. Luego pregúntate quiénes entre ellos son tus amigos: tus amigos verdaderos.

DEL PENSAMIENTO A LA PALABRA: [Ley de La Atracción](#)

[Cómo empoderarte a ti mismo](#)

[¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?](#)

El término menos íntimo, “acquaintance”, se corresponde estrechamente con la palabra “conocido” en inglés. Existe un ritual por el cual un “acquaintance” adquiere formalmente un estatus más íntimo y se convierte en un colega, que equivale aproximadamente a “amigo” en inglés. Esto ocurre cuando las dos partes, independientemente de su sexo, se otorgan permiso mutuo para dirigirse en el futuro por su nombre de pila en lugar de por un título más formal como Sra. o Sr. A menudo sigue una celebración, a menudo con la pareja bebiendo tragos de alcohol mientras sus brazos están enlazados.

[Cómo nos enamoramos](#)

Debido a que las amistades requieren una inversión de tiempo y otros recursos, solo podemos administrar un número limitado de ellas a la vez. En consecuencia, los investigadores han sugerido que estamos rastreando continuamente, aunque inconscientemente, cuántos amigos tenemos para que podamos mantener ese número en nuestra zona de confort.

Al decidir a quién admitir en el club y quién debe ser despedido, a veces tenemos que tomar decisiones difíciles. Queremos mantener a las personas con las que se puede contar durante los tiempos difíciles, pero también debemos reemplazar a las personas que nos imponen costos no deseados en términos de tiempo, dinero o desgaste emocional.

Y es casi seguro que queremos retener a aquellos con quienes tenemos “química”.

¿Qué importancia tiene la química en la amistad?

La mayoría de nosotros tenemos un sentido intuitivo de cómo se ve y se siente tener química con alguien. Hay una facilidad y un flujo para interactuar con ellos; una suavidad y sincronía en los comportamientos no verbales, el turno de conversación y la forma en que se despliega el humor. Hay confianza en que están leyendo las emociones e intenciones de los demás correctamente. Todo esto hace que la experiencia interpersonal sea energizante y divertida, y las interacciones impulsadas por la química fomentan relaciones que son más que la simple suma de sus partes.

Considere otros tópicos:

[7 cosas que debes considerar antes de comenzar a buscar una relación](#)

10 características de las personas mentalmente sanas

La atracción de la imperfección

Cómo encontrar comodidad y tranquilidad en medio de emociones difíciles

Se ha desarrollado un instrumento llamado "Cuestionario de Química de la Amistad" que identifica los cinco factores principales que contribuyen a la química en las relaciones. Están:

- 1- Honestidad recíproca y apertura
- 2- Intereses mutuos
- 3- Calidez y ser agradable
- 4- Valores y cosmovisiones similares (especialmente importantes en las amistades)
- 5- Atracción física (especialmente importante en las relaciones románticas)

Las relaciones interpersonales que presentan estas cualidades están en camino de convertirse en amistades. Agregue un poco de química y, bueno, como dice el personaje de Humphrey Bogart, Rick, en la última línea de la película Casablanca: "Louis, creo que este es el comienzo de una hermosa amistad".

Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad

Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico

Las Cuatro Claves Para Tener Un Exitoso Sexo



¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?