

Clase 6 - Amistades sanas

:BoBxITikTok: [@jezhusky_|_TikTok](#)

:BoBxIInstagram: [@jezhusky_|_Instagram](#)

:BoBxIYoutube: [Jez - YouTube](#)

:SiKofi: [Support Jez on Ko-fi!](#) ❤️

Objetivo

- ¿Que es una amistad?
 - ¿Cómo es una amistad sana?
 - ¿Cómo NO es una amistad sana?

Introducción

Amistad sana.

Una **amistad sana** es una relación en la que ambas personas se sienten apoyadas, valoradas y respetadas de manera equilibrada.

- Es una relacion horizontal (ninguno es mayor que el otro).
 - Las relaciones sanas son recíprocas. Asegúrate de que haya un **equilibrio entre dar y recibir**
- Las amistades saludables están basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto, permitiendo que ambas partes sean auténticas sin temor a ser juzgadas.

¿Cómo es una amistad saludable?

✓ Una amistad sana...

1. Comunicación abierta y honesta.
 - En una amistad sana, ambas personas pueden expresarse libremente sin miedo a ser juzgadas.
 - La comunicación es fluida, honesta y respetuosa.
 - Autenticidad y aceptación mutua.
2. Apoyo mutuo.
 - Un buen amigo te apoya tanto en los buenos como en los malos momentos.

- Existe una **reciprocidad** en la relación, donde ambas partes están dispuestas a brindar apoyo emocional, ánimo y compañía cuando es necesario.
3. Diversión.
 - Además del apoyo emocional, una amistad sana también está llena de momentos de **alegría** y **diversión** donde puedes ser tu mismo.
 4. Respeto por los límites.
 - Un buen amigo sabe respetar tus límites.
 - No se fuerzan situaciones que puedan generar incomodidad.
 - Es un espacio seguro, de confianza.
 5. Confianza y lealtad.
 - Puedes compartir tus pensamientos, secretos y emociones sabiendo que serán cuidadosos.
 - La lealtad implica no usar esa información para dañarte o sacar provecho.
 6. Fomento del crecimiento personal.
 - Los buenos amigos se animan a mejorar y a crecer mutuamente.
 - Un buen amigo saca lo mejor de ti.
 - Se celebran los logros del otro y se motiva a avanzar hacia metas personales.
 - Puede haber competencia, pero es sana, sin rencor, celos o envidia.

⚡ Una mala amistad

1. Falta de apoyo o reciprocidad.
 1. Si sientes que **siempre das más de lo que recibes**.
 2. Si tu amigo solo te busca cuando necesita algo.
2. Críticas constantes o juicio.
 1. Un amigo que siempre te critica, te juzga o menosprecia tus logros o decisiones no es una buena influencia.
 2. La **crítica destructiva** mina tu autoestima y puede hacerte sentir insuficiente.
3. Manipulación emocional.
 1. Si tu amigo usa la **culpa** o el **chantaje emocional** para obtener lo que quiere.
4. Envidia y competencia constante.
 1. Si tu amigo siempre siente envidia o intenta competir contigo, menospreciando tus logros o minimizando tus esfuerzos.
5. Falta de respeto a los límites.
 1. Si tu amigo **no respeta tus límites** emocionales, personales o físicos.
6. Te sientes mal contigo mismo después de estar con ellos.

1. Si después de pasar tiempo con tu amigo te sientes **agotado, triste** o con **menos energía**.
7. Control o celos excesivos.
 1. Un amigo que muestra **comportamientos posesivos**, celos o que intenta controlar con quién te relacionas.
8. Desinterés por tus emociones o problemas.
 1. Si tu amigo muestra **falta de empatía** o desinterés por tus sentimientos o problemas, esto indica que la relación es superficial.

Consejos extras.

- Conoce y establece tus valores y límites.
 - **Reflexiona sobre tus propios valores y límites.**
 - Saber qué es importante para ti (como la honestidad, la lealtad o el respeto).
 - Te ayuda a identificar que tipo de personas quieres en tu vida.
 - Te ayuda a poner límites que te hagan sentir cómodo.
- Rodéate de personas que te impulsen a mejorar.
 - Busca amigos que te **motiven a ser una mejor versión de ti mismo**.
- Prioriza calidad sobre cantidad.
 - Es mejor tener **pocos amigos cercanos** con quienes puedas contar y sentirte a gusto, que rodearte de muchas personas sin una conexión significativa.
- **Comparte tiempo de calidad** con tus amigos, ya sea en actividades que disfruten juntos o simplemente tomando un café y hablando.
- Si identificas que una relación no es saludable, no dudes en **alejarte** o reducir el contacto.
- El cambio ocurre.
 - Acepta que las amistades cambian con el tiempo. Algunas relaciones evolucionan, mientras que otras pueden desvanecerse naturalmente.
 - No te aferres a relaciones que ya no te aportan valor o en las que sientes que has crecido en direcciones diferentes.

✓ Poner límites

- A veces no es necesario cortar con la amistad, sino recrearla, ajustarla con límites para que te sientas cómodo.

- Poner límites significa simplemente poner una línea entre una persona y tú. Es **establecer reglas claras** sobre cómo deseas ser **tratado** por los demás y lo que estás dispuesto a aceptar en tus relaciones.
- También implica decir "no" a las situaciones que te hacen sentir incómodo.
- Los límites son necesarios porque protegen nuestras relaciones personales y a nosotros mismos.
- No es un acto egoísta, es un acto de amor propio, y por más cercana o querida que sea una persona, no debería pasar ese límite.

1. Establece que límites te gustaría crear y mantener en tus relaciones.

1. Tienes que reflexionar sobre tu pasado.

1. ¿En qué situaciones te has sentido incómodo o invadido? ¿Qué situaciones te hacen sentir estresado o agotado? ¿Cuándo te has sentido respetado y cuándo no? Utiliza esto como guía para definir que límites quieres tener.

2. También puedes analizar el presente y las situaciones que se van dando.

1. Escucha tu voz interna, tus emociones y tu cuerpo. Si sientes ansiedad, enojo o tensión en ciertas situaciones, es una señal de que tus límites están siendo violados.

3. Ahora escribe una lista de situaciones o comportamientos que no estás dispuesto a tolerar.

1. Es natural que quieras poner límites diferentes dependiendo de la persona, dado que el grado de cercanía es diferente. Por ejemplo, ¿Qué límites quieres tener con tus padres? ¿Qué límites le quieres poner a tus amigos? ¿Y a tu pareja?

4. Considera los diferentes tipos de límites:

1. **Físicos:** Espacio personal y contacto físico.
2. **Emocionales:** Cómo te permites ser tratado.
3. **Tiempo y energía:** Cómo gestionas tu tiempo y a quién se lo dedicas.

2. Aprende a comunicarte de forma asertiva.

1. Es importante poder comunicar a otros tus deseos y necesidades de una forma clara, completa, honesta y sin ofender a otros.

1. El objetivo es que puedas expresar tus límites de forma que puedan entenderte y que no parezca un ataque. Es importante que lo hagas de una manera en que ellos entiendan que es algo que te hace bien y que no significa que los quieres apartar de tu vida. Poner límites no es algo egoísta ni debería tomarse como tal.

2. Una fórmula de comunicación asertiva sería:

1. ¿Te cuerdas cuando... {Situación y contexto},

2. y empezaste a {acción que te incomoda}?,
 3. me senti {Como te hizo sentir}.
 4. Te cuento porque eres importante para mi, pero tampoco quiero sentirme asi... Me gustaría que a partir de ahora {Los limites que quieres mantener}.
3. También puedes usar frases mas cortas como: "Me siento más cómodo cuando..." o "Me gustaría que respetes mi tiempo cuando..."
3. Recuerda que tienes derecho a cambiar de opinión.
1. Con el tiempo las personas cambian, y es normal que los limites también. Asegúrate de revisar tus límites regularmente para ajustarlos según tu crecimiento personal y las circunstancias.
 2. Estas en todo tu derecho de poner nuevos limites o modificarlos si asi lo estimas necesario. Lo importante es que te sientas cómodo en tus relaciones interpersonales.