

Fecha: 03-08-2018
Fuente: La Estrella de Concepción
Pag: 18
Art: 2

Tamaño: 31,4x29,9
Cm2: 938,9

Tiraje: 11.200
Lectoría: 33.600
Favorabilidad: No Definida

Título: Guía para sobrevivir si tiene un "millón" de amigos

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Guía para sobrevivir si tiene un "millón" de amigos

Expertas aconsejan dosificar sus reuniones con amigos, no tener miedo a faltar a eventos si no tiene ganas y ser cuidadoso para no jactarse por redes sociales si justo "plantó" a alguien.

Michael Seguel P.
cronica@estrellaconce.cl

Que lo pase bien con sus amigos es lo más normal del mundo, pero que tenga que explicarles por qué no asistió a una ceremonia o a una fiesta organizada por ellos, puede ser frecuente, pero no es lo más sano.

"Hay cosas que hay que hacer con los amigos: ir a la clínica a conocer a la guagua, por ejemplo, para tener una relación genuina y no de responder a necesidades, ya que si no se transforma en una tarea", dice la psicóloga Dominique Karahanian, académica de la Universidad Mayor.

Otra cosa, advierte, es estar dando cuenta detallada de cada uno de sus compromisos.

Por eso, para que sus cercanos no crean que pueden estar "cobrando sentimientos" cuando quieran, La Estrella consultó a expertos para saber cómo poner límites y ordenar sus amistades, especialmente cuando hay celos entre ellos.

MENOS EXPLICACIÓN

Para la experta de la Universidad Mayor usted no tiene por qué

andar dando explicaciones a sus amigos y menos sentirse culpable por no poder asistir a alguna actividad.

"Uno, como adulto, no debiera dar explicaciones respecto de las decisiones que tomamos. La amistad no está basada en cuantas veces tú te ves, si no en el tipo de relación que estableces con un otro", dice Karahanian.

Ahora, si se siente culpable y quiere dar expli-

caciones para evitar un "pataleo" de su amigo, la experta dice que debe hacerlo con el mismo tono con que hablar comúnmente con él o ella, pero cuidando no sonar agresivo.

"No se puede fomentar el 'pataleo' de un adulto. La amistad es algo que tiene que estar basado en la confianza", recalca la psicóloga.

DOSIFIQUE

Un error que los ex-

pertos consideran común entre los adultos es intentar abarcar más de lo que pueden para alcanzar a ver a todos sus amigos.

"Es algo que no es posible, porque cada vez tenemos menos tiempo. Hay momentos en que se debe estar con uno mismo. Es importante la amistad, pero hay que tener un vínculo con uno mismo. Si estamos mucho tiempo fuera, necesitamos

constantemente a un otro para sentirnos bien", dice Karahanian.

Por eso, la experta recomienda la dosificación y, sobre todo, priorizar dependiendo de cuáles son las reuniones más urgentes. Por ejemplo, ver esta semana a las personas que no ve hace mucho tiempo, ya sea por trabajo o viajes y dejar para otro día ese happy hour con los compañeros de trabajo.

Los expertos recomiendan, además, variar el escenario de las reuniones: no todo tiene que ser una salida a un bar; pruebe con un almuerzo, salir a correr o bien subir un cerro.

REDES SOCIALES

Para la psicóloga Macarena Troncoso, docente de la Universidad de Las Américas (UDLA), el uso de redes sociales no se puede evitar, pero debe ser cuidadoso si por esas casualidades de la vida se le olvidó una invitación de un amigo y luego se le ocurrió subir una imagen o video donde aparece en otro lugar celebrando o compartiendo con otras per-



Uno como adulto no debiera dar explicaciones sobre las decisiones que tomamos. La amistad no está basada en cuantas veces tú te ves"

Dominique Karahanian,
psicóloga

sonas.

"No tienes cómo controlar eso. Tienes que decirse los. Hay personas que dejan pasar la situación y depende de cada relación" como reacciona el otro, dice Troncoso, mientras que Karahanian, propone afrontar el tema diciendo que "tú eres mi amigo, pero no soy tu propiedad. No hay ningún problema para que pongamos límites", dice la psicóloga.

JUNTAR MUNDOS

Para Troncoso, no hay problema en que usted junte en una celebración -por ejemplo, su cumpleaños- a todos sus círculos sociales, siempre y cuando note que hay cuestiones en común.

"Existe la posibilidad de que tengas cosas afines: hitos, intereses, trabajos. Si son amigos de la misma persona, tienen algo en común. Por algo se escogen cierto tipo de amigos", dice Troncoso.

"Uno tiene la idea de que se junten todos los amigos y que sean todos amigos y eso no pasa", recalca Troncoso. ☺





Fecha: 03-08-2018
Fuente: La Estrella de Concepción
Pag: 18
Art: 3
Título: Guía para sobrevivir si tiene un "millón" de amigos

Tamaño: 31,0x7,4
Cm2: 228,1

Tiraje: 11.200
Lectoría: 33.600
Favorabilidad: No Definida

CORRA MIENTRAS PUEDA: TRES TIPS PARA DETECTAR A LOS AMIGOS "TÓXICOS"

1 Ojo con quienes "tiran para abajo"

Para tener una amistad sana, también es importante evitar relaciones que tóxicas que pueden hacerle pasar malos ratos no sólo con esa persona, sino que también con otros miembros de su círculo cercano. Si su amigo anda diciendo a cada rato "no" a sus proyectos y critica a todas sus parejas, es porque hay un problema con esa relación. El psicólogo Domingo Izquierdo, de la Universidad Andrés Bello (UNAB), dice que debe tener ojo con este tipo de amistades.

2 Nunca están o siempre desaparecen

"Cuando se necesita, no está", dice la psicóloga Macarena Troncoso sobre esas personas que ponen excusas para todo tipo de actividades y compromisos a los que son invitados. "Siempre tienen algo que hacer, nunca están disponibles para juntarse con sus amigos. No cumplen con un principio de lealtad que tiene la amistad y es una persona no es parte de los procesos de la persona", explica la experta. Incluso, por redes sociales no contestan ningún mensaje.

3 Ellos son el centro

"Establecen una relación (de amistad) en la medida de lo que les sirve", dice Izquierdo con respecto a las personas que tienen una tendencia a instrumentalizar sus relaciones personales sólo para solucionar sus problemas o sentirse el centro de todo. El experto aclara que este tipo de personas son las más tóxicas y se grafican en que siempre hablan de ellas (de lo bueno y lo malo), no escuchan a sus amigos cuando les hablan y, al final, siempre la conversación vuelve a enfocarse entorno a ellos.