

Vínculos afectivos

Ábrete al amor

No existe realización personal si no somos capaces de sentirnos amados y de sentir que amamos a alguien. El amor al que debemos abrirnos es al amor de nuestro día a día, el sentimiento posible y cotidiano al que nos referimos cuando decimos que queremos mucho a alguien, partiendo de la idea de este querer, como el más puro interés por el bienestar de la otra persona.

Así la propuesta es animarnos a sentir, con honestidad, verdadero interés por lo que sucede a otros. Aunque es imprescindible también encontrar por lo menos una relación con alguien que no solo sea importante para nosotros, sino que además pueda hacernos saber que también somos importantes para ella.

Alguien que celebre sinceramente nuestros logros, que quiera acompañarnos tanto en los momentos fáciles como en los difíciles, que sea capaz de respetar nuestros tiempos y nuestras elecciones, que disfrute de nuestra compañía sin querer ponernos en la lista de sus posesiones, alguien por quien nos sigamos sintiendo queridos aun en los

desencuentros o en esos momentos de discusión o enfado. Una persona cuyo bienestar siga importándonos aún en los mismos momentos. ¿Seremos capaces de amar así? (Jorge Bucay (2007), "20 pasos hacia adelante").

Los vínculos afectivos son importantes para cualquier ser humano, no hay nadie que sea capaz de vivir sin amor. El amor es fundamental para nutrir nuestro corazón y llenarnos de la fortaleza necesaria para enfrentarnos y amar la vida. Son una especie de motor que nos anima y nos permite realizarnos estando en conexión con nosotros mismos y con otros seres humanos, incluyendo padres, familiares, amigos y otras personas significativas para cada uno de nosotros.

Contar con vínculos afectivos es importante en toda nuestra vida, pero estos vínculos cobran importancia especial durante la adolescencia ya que son un apoyo y una red que además nos ayuda a definir quiénes somos y qué lugar ocupamos en el mundo.

"Puedes hacer más amigos en dos meses interesándote más por los otros, que en dos años intentando que la gente se interese por ti."

Dale Carnegie



Contenido:

Ábrete al amor

Los amigos son la sal de la vida

Ganar amigos

Los adolescentes y su relación con los demás

Los amigos son la sal de la vida

¿Tienes alguien con quien reírte y a quién contarle tus secretos?

¿Tienes un amigo con quien jugar sin importar si ganas o pierdes?

¿Conoces a alguien para quien tu apoyo es importante?

¿Cuentas con alguien cuando te preocupa algo?

La respuesta a estas preguntas es impor-

tante, ya que contar con alguien con quien compartir la vida, los sueños, las dificultades, etc., es fundamental.

Si respondiste que si, eres afortunado y será importante que trabajes para conservar esa relación. Si tu respuesta fue no, o no siempre, será importante que empieces a trabajar para construir vínculos que puedan darle sabor a tú vida.



Ganar amigos



Existen pequeñas estrategias que pueden resultar útiles para construir amistades. Algunas de ellas son:

♥ **Amabilidad y Cortesía:** Demostrar amabilidad es similar a mostrar interés por los otros. "Buen porte y buenos modales, abren puertas principales."

♥ **Interés por los demás,** por sus gustos, sus intereses, su mundo interior, etc.

♥ **Comunicación adecuada:** Comunicar es la base de las relaciones personales. Escuchar

con atención y respeto es fundamental. La cercanía entre las personas va en relación con la comunicación, no a la distancia física "Comunícate con los demás como te

gustaría que lo hicieran contigo."

♥ **Reconocimiento:** Centra la atención en lo positivo de las personas y las relaciones. Refuerza las cualidades y aciertos en lugar de criticar defectos y errores.

♥ **Sinceridad**

♥ **Sentido del humor:** "A todos nos agrada estar con personas alegres y optimistas... tú, no seas la excepción."

♥ **Ser tu mismo**

♥ **Respetar y disfrutar las diferencias.**

Para ganar amigos también es importante observarnos a nosotros mismos y darnos la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades sin encerrarnos en lo ya conocido.

Puedes encontrar un buen amigo si te decides a iniciar un nuevo deporte. Lo importante es que te atrevas a abrirte al mundo dándote la oportunidad de descubrirte a ti mismo y de descubrir a los demás.

Los adolescentes y su relación con los demás

Para los adolescentes sus amigos o las personas de su edad constituyen una fuente de identificación, pertenencia y gratificación importante; por lo tanto, buscarán mantenerse unidos a ellos, ser tomados en cuenta, hacer, decir y participar en las actividades que realicen en grupo. A esta sensación de pertenencia y participación del adolescente con los amigos o grupo de iguales se le conoce como aceptación social.

La aceptación social es primordial porque se relaciona directamente con la autoestima, de tal forma que un adolescente que es aceptado y estimado por su grupo de amigos será una persona que se sienta contenta y a gusto consigo misma. Por el contrario, si es rechazado o ignorado por sus compañeros se sentirá mal consigo mismo y tenderá a alejarse o a buscar a personas como él o ella, quienes pueden estar en mayor riesgo de involucrarse en actividades antisociales, consumo de drogas o conductas violentas.

Las dificultades en las relaciones personales de un adolescente, generalmente ocurren porque éstos no saben cómo relacionarse adecuadamente, ya que por lo regular carecen de las estrategias para poder desarrollar esta habilidad. Existen muchos factores que afectan las relaciones de los adolescentes, por ejemplo: Miedo a ser rechazado, inseguridad sobre sus propias habilidades, problemas para comunicar a otros lo que creen o piensan, dificultad para tomar decisiones responsables y adecuadas, elevados estados de ansiedad al relacionarse con otros, baja autoestima.

Es fundamental identificar cómo es el comportamiento social

de los adolescentes, para ayudarlos a mejorar la manera en que se relacionan con otras personas. Para ello, una guía de observación de algunas de las conductas que pueden hablarnos de dificultades en nuestros alumnos para entablar relaciones afectivas.

Guía de observación

Ignorados, rechazados y poco elegidos por sus compañeros. Tímidos y "demasiado tranquilos".

No inician ni responden una invitación a relacionarse. Inseguros, apáticos, introvertidos o indiferentes. Suelen estar solos. Tienen pocos amigos. Tienen al rechazo social. Poseen sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

Son rechazados y hay opiniones negativas sobre su forma de ser. Agresivos e hiperactivos. Muestran actitudes belicosas y hostiles. Ignoran y violan los derechos de otros; molestan, amenazan, insultan, humillan, provocan, agreden y desprecian a los demás. Usan la violencia física, verbal o psicológica.

Se preocupan por lograr sus intereses sin tomar en cuenta a otras personas. Suelen ser mandones, se meten en discusiones y peleas, desafían a la autoridad. Generan en los demás sentimientos de rechazo, odio, venganza y frustración. (Tomado del libro "Habilidades para la Vida" de CIJ)

Regalar una sonrisa a las personas es igual a sembrar algo positivo en ellas. Sonreír a los demás los hace sentir bien, y esto provocará un sentimiento de aceptación mutua.

