

## RODEARTE DE BUENOS AMIGOS, FAVORECE TU AUTOESTIMA Y BIENESTAR



### Rodearte de buenos amigos, favorece tu autoestima y bienestar

¿quieres saber cómo afectan tus amistades a tu bienestar y cómo los buenos amigos de los que te rodeas influyen directamente en tu nivel de autoestima?

*Entonces no te pierdas este fantástico artículo que ha escrito especialmente para Zona Mindful Mariví Porras de Tu Amiga Online.*

Hola, ¿cómo estás?

Hoy vengo con un artículo de lo más interesante y enriquecedor.

Como sabes **en este mes de mayo en el [Calendario Consciente «Un Año de Mindfulness» \(UAM\)](#) hablamos de Amistad y de Relaciones Conscientes** y, con ese motivo, mi amiga y colega **Mariví Porras** de la web **Tu**

**Amiga Online**, ha querido compartirnos sus enormes conocimientos sobre amistad y relaciones, para que puedas ponerlos en práctica en tu vida y así poder mejorar tu bienestar y tu autoestima.

**¿Quieres saber cuándo una relación de amistad es sana y cuándo te está saboteando? ¿Cuándo la relación con tus amigos está bien, o cuándo es mejor dejarla ir? ¿Cómo tu autoestima influye en tus relaciones?**

Entonces, sigue leyendo, que este artículo de Mariví te va a encantar

Te dejo ya con ella.

\*\*\*\*\*

## **¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE AMISTAD Y AUTOESTIMA? LOS AMIGOS Y “LAS MALAS” AMISTADES, INFLUYEN Y MUCHO EN TU AUTOESTIMA**

Lo ideal es ser autosuficiente, independiente, y con la suficiente seguridad en ti misma como para no necesitar que nadie te levante el ánimo. Pero la realidad es que todas necesitamos rodearnos de personas que nos quieran y que nos apoyen en los momentos difíciles. Para eso se dice que están **los verdaderos amigos**, ya que las amistades juegan un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima.

### **HAY “AMIGOS” QUE NO SON BUENOS PARA TU AUTOESTIMA**

La mayoría no lo hacen con maldad, pero otros sí. El caso es que no siempre te rodeas de personas que te quieren desinteresadamente, que te aprecian tal y como eres, sino que para ellos eres una especie de medio para lograr un fin. **Entre esos fines con los que te utilizan esos amigos que no son buenos para tu autoestima, se encuentra mejorar su propia autoestima a costa de destrozar la tuya.**

Y es que hay amigos que se convierten en **personas tóxicas** en el momento en que no te valoran, cuando resaltan tus comportamientos negativos, cuando evitan mencionar tus virtudes, cuando te recuerdan tus errores, cuando se muestran pesimistas respecto a tus proyectos, cuando pisotean tus ilusiones, cuando le restan valor a tus pequeños/grandes logros.

## ESOS “FALSOS” AMIGOS, PERJUDICAN TU AUTOESTIMA PORQUE TE HACEN SENTIR INSEGURA, INCAPAZ Y POCO VALIOSA.

También están esos “amigos”, que constantemente están señalándote lo que ellos consideran “defectos” de tu **aspecto físico**. El motivo de su actitud, es probable que sea como te he comentado más arriba mejorar su propia autoestima a costa de destrozar la tuya, lo que debes hacer con esos “amigos” es alejarte todo lo posible, ya que no son nada buenos para ti, ni para tu autoestima. Céntrate en los amigos que sí son buenos para fortalecer tu autoestima.

## AMIGOS QUE SÍ SON BUENOS PARA FORTALECER TU AUTOESTIMA

En el lado opuesto están los **verdaderos amigos**, esos que hacen que sigas confiando en el género humano porque son auténticos garantes de tu autoestima. Son los que cuando te ven dudar de ti misma, enseguida te dicen lo maravillosa que eres, te recuerdan tus virtudes, esas que por un momento has olvidado que tienes, y gracias a rodearte de amistades sanas, fortalecen tu autoestima.

Los verdaderos amigos, no dudan en hablar de ti en positivo, haciendo hincapié ante los demás de todas tus virtudes, y lo orgullosos que se sienten de tener al lado a personas tan especiales como tú. Tú eres quien fortalece también su autoestima, por eso quieren estar cerca de ti. Esos son **los verdaderos amigos, los que se apoyan en cualquier momento, y circunstancia de la vida, los que se aportan valor, sumando confianza y seguridad**.

Porque los verdaderos amigos **confían** en ti. Con una visión más objetiva que la que tienes tu misma, te conocen, saben tus defectos, tus debilidades y también tus cualidades. Y por todo el conjunto te quieren y te aceptan tal y como eres.

## LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES SON DEPENDIENTES UNA DE LA OTRA, YA QUE SI MEJORAS EN UNA, PUEDES VER RESULTADOS POSITIVOS EN LA OTRA.

*“Es sorprendente la cantidad de personas que van por la vida y nunca reconocen que sus sentimientos hacia otras personas están, en gran parte, determinados por sus sentimientos hacia ellos mismos. Por eso si no te sientes a gusto contigo mismo, no puedes sentirte a gusto con otros”* Sidney J. Harris

## ¿CREES QUE GUSTÁNDOTE A TI, GUSTARÁS A LOS DEMÁS?

Personalmente creo que sí, ¿y tú? ¿Crees que si te gustas, será más fácil hacer amigos, gustar a los demás?

Si eres capaz de reconocer tus cualidades, tus virtudes, te gustas por quién eres, por cómo eres, tienes muchas más posibilidades de que tu relación con los demás fluya. Ya que esa relación con los demás está basada en el amor que te tienes a ti, y no en el miedo y la inseguridad que genera el no gustarse a una misma, y estar constantemente criticando los defectos.

Si eres de esas personas, imagínate a ti misma presentándote, ¿te gustaría hacerte amiga de ti? Reflexiona sobre esta pregunta, y si tu respuesta es no, ya has dado el primer paso para darte cuenta que ese no es el camino que te llevará a tener una sana autoestima, ni a ser feliz.

Para atraer a otras personas, debes permitirles ver tus cualidades, tus fortalezas. Si te centras en tus cualidades, en tus fortalezas, te sentirás con confianza de saber que sí tienes algo valioso para ofrecer en una relación, siendo consciente en todo momento que la principal y más importante relación que tienes en tu vida es la que tienes contigo misma.

Un método sencillo para tener siempre en mente tus buenas cualidades es escribir una lista de ellas y releerla con frecuencia. No te limites a pensar en tus virtudes: escribe la lista. La acción de escribir te ayudará a reforzar las ideas en tu mente. No te avergüences de reconocer tus aspectos positivos, son los que fortalecerán tu autoestima. Si no tienes idea de cuáles son, puedes preguntarle a alguna amiga o amigo, que seguro que te los dicen encantados.

Cuando tengas hecha tu lista de virtudes, sé generosa y elógiate como lo haría tu mejor amiga. Si aún no tienes una buena amiga, imagínatela y piensa qué diría de ti.

Aquí tienes un ejemplo de cómo podría ser tu lista. Ajústala a ti y añade lo que consideres relevante:

*Mis virtudes son:*

\* Soy alegre, es importante estar alegres cada día, tener una sonrisa nueva para reflejarla al mundo.

\* Positiva, me gusta siempre ver la parte positiva de las cosas, o al menos intentarlo.

\* Me gusta ayudar a los demás, es una de las mayores satisfacciones que hay en la vida, saber que con un simple gesto que hago se mejora la vida de otra persona.

\* Soy una persona muy tranquila y paciente, eso genera paz y seguridad en los demás.

Puedes llevar la lista siempre contigo y releerla cada día. Cada vez que descubras una nueva cualidad en ti, apúntala a la lista. Estate atenta a los elogios que te hagan. Las virtudes que los demás ven en ti ponlas en tu lista también.

Cuando salgas y conozcas a gente, piensa en los puntos de tu lista. Seguro que encontrarás a muchas personas que aprecien tus cualidades.

Si quiere sentirte socialmente aceptada, es importante que entiendas y aceptes que no puedes caerle bien a todo el mundo. No todos apreciarán tu «envoltorio», especialmente en el primer encuentro. Cada persona tiene sus pautas exclusivas de gustos y rechazos, formadas desde mucho antes de conocerte a ti.

Aprende a relajarte. En vez de reprocharte por algún posible fallo, concéntrate en las cosas positivas que tienes para ofrecer. Comprende que si no le caes bien a alguien, no pasa nada, seguro que habrá muchas más personas que estarán deseando conocerte, y les encantará ver lo que hay bajo tu “envoltorio”.

## ¿CÓMO TE RELACIONAS CONTIGO MISMA? ¿ERES TU MEJOR AMIGA? ¿O ESTÁS ENFADADA CONSTANTEMENTE CONTIGO?

¿Cuánto tiempo inviertes en ser amiga de ti misma? ¿Lo haces a menudo? ¿O te centras más en ser amiga de los demás por encima de ti misma?

En muchas ocasiones estás más pendiente en mantener relaciones de amistad fructíferas o en cultivar relaciones amorosas, que te olvidas realmente de la base: cultivar esa amistad y confianza en ti misma, auto conocerte a ti antes que intentar que otros te conozcan. [Ser auto empática contigo misma](#), es la base para ser tu mejor amiga.

*“Conozco una sólo definición de la felicidad: ser un buen amigo de sí mismo.” P.Solignac*

Si la amistad no se alimenta, poco a poco, se desvanece o se debilita. Es necesario regarla con cariño, amor y paciencia.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER AMIGOS?

La amistad es una afirmación de que estás viva. Los amigos te hacen sentir valorada, comprendida y conectada a algo más grande que tú. Te dan afecto personal, puro y desinteresado.

Aristóteles afirma que “la Amistad perfecta, es la de los hombres buenos e iguales en virtudes los cuales quieren el bien el uno del otro con un sentimiento verdadero mutuo y recíproco, **qué los amigos por excelencia son los que desean el bien a sus amigos por ellos mismos, y lo hacen por buena disposición, y no por accidente**”

Al contrario que las relaciones familiares, estos lazos son totalmente voluntarios. Los amigos son personas con las que eliges estar porque la relación es mutuamente satisfactoria. Por eso tener sanas relaciones de amistad fortalece tu autoestima y tu bienestar.

Si quieres saber más sobre la amistad, te animo a que leas este post que escribí hablando sobre [QUÉ ES LA AMISTAD](#)

## POR QUÉ DUELE TANTO ACABAR UNA RELACIÓN DE AMISTAD

Sobre el tema de perder amigos no se suele hablar mucho, algo que sorprende dado lo habitual que es. ¡Verdad! Según un equipo de investigadores holandeses que estudiaron las relaciones de 604 personas, más de la mitad de las amistades se acaban pasados los siete años. ¿Te lo habías planteado alguna vez? 7 años, y se acaba la amistad.

En la mayoría de circunstancias, las rupturas «no son culpa de nadie». Ninguno de los dos tiene suficiente interés y motivación para mantener la amistad. Según vamos creciendo, y evolucionando no todas las amistades lo hacen al mismo ritmo que nosotras. Por lo que se produce la ruptura, simplemente alejándose una de la otra y siguiendo caminos diferentes.

También puede pasar que esa ruptura no sea algo natural, y te haga mella, si eso te pasa recuerda que para superar las pérdidas se necesita tiempo. También que es probable que idealices los aspectos positivos de la amistad y disimules las razones por las que la relación acabó.

No caigas en el mito de que las amistades son para siempre. La mayoría de amistades terminan, incluso las amistades fuertes se acaban con el tiempo. El final de una amistad no quita todas las experiencias positivas previas. Usa lo aprendido para ser una mejor amiga y tomar mejores decisiones en el futuro.

Las amistades son como cualquier relación: hay altibajos, ocasiones en las que una de las partes tendrá que apoyar a la otra en sus momentos difíciles, y ocasiones en las que sentiremos alegría y tristeza. Sin embargo, **si encuentras que estás constantemente anteponiendo tu felicidad por la amistad de una persona, es hora de plantearte si esa amistad tiene que permanecer en tu vida, o seguir adelante sin ella.**

## **ESTAS SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE UNA AMISTAD PUEDE HABER LLEGADO A SU FIN:**

### **1. NO TE SIENTES BIEN CUANDO PIENSAS EN ENCONTRARTE CON ESA PERSONA**

¿Cómo te sientes cuando piensas acerca de un encuentro con esta persona?  
¿Qué suele pasar cuando estás con él o ella? ¿Te sientes querida o apoyada?  
¿Disfrutas de su compañía? ¿O simplemente quedas por compromiso, y por cumplir?

### **2. ESTÁIS EN CAMINOS DIFERENTES**

Las personas se unen a tu viaje por ideales en común, pero a medida que vas avanzando, ves todo lo que puedes aprender de esa persona. Aquí la amistad puede que haya llegado a su fin natural, y eso es bueno, ya que **si creces, es natural perder amistades por el camino, si estas no crecen contigo.**

### **3. GUARDAS RESENTIMIENTOS HACIA TU AMIGO**

Si tu amigo ya no actúa de la manera en que solía hacerlo, o de una manera que no te agrada, puede ser normal sentir un cierto grado de resentimiento. Sin embargo, empeñarse en mantener esa amistad es perjudicial para ti. El perdón es clave para que ese resentimiento que sientes desaparezca, te libere de toda culpa, y sigas adelante en tu camino.

### **4. HACES LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO PARA MANTENER LA AMISTAD**

Recuerda que se necesitan dos personas para que una amistad funcione. Si eres la única que intenta mantener el contacto, la que organiza los encuentros,

puede ser el momento de preguntarte ¿Por qué...? Las amistades deben fluir, y si tú eres la única que pone de tu parte, puede que sea el momento de dar un paso atrás.

## **5. CONFÍAS EN QUE ESA PERSONA TE HAGA SENTIR DE CIERTA MANERA**

No hay nada como estar disfrutando con un buen amigo para subir tu ánimo, pero recuerda que, en última instancia, **eres tú la única y total responsable de tu propia felicidad.** Ten el valor, y el suficiente amor propio de mirar a tu interior y no tanto al exterior para encontrar lo que necesitas.

**Tu corazón siempre te dice cuando es hora de irte, de seguir tu camino. Dejar ir no significa que no te importe nadie, significa que te amas, y sabes lo que necesitas porque tu autoestima está sana.**

\*\*\*\*\*

Pues hasta aquí este útil e interesante artículo que Mariví y yo esperamos que te haya gustado mucho.

¿Qué tal son tus relaciones de amistad? ¿Cómo te llevas con tus amigos? ¿Te hacen crecer o te sientes mal a su lado?

¿Qué tal está tu autoestima y cómo te llevas contigo misma?

**Nos encantará que nos respondas a estas preguntas o que nos cuentes lo que te apetezca con respecto a este tema, dejándonos tus comentarios a continuación.**

**También, ya sabes que, si lo compartes, entre todas ayudaremos a más personas que lo necesitan.**

¡Muchas gracias por hacerlo!

Y, como siempre, ya sabes que volvemos a vernos muy pronto por aquí

¡Un abrazo enorme!





## TAGS:

[Amistad](#), [Autoestima](#), [Bienestar](#), [Crecimiento](#), [Mariví](#)  
[Porras](#), [relaciones](#), [Transformación](#)

## 2 COMMENTS



### [MARIVÍ PORRAS](#)

Posted at 10:03h, 10 junio [RESPONDER](#)

¡Mil gracias Ana por tu generosidad abriéndome las puertas de tu blog!  
Espero que este artículo guste a tus lectoras, y sobre todo que les ayude a entender que las relaciones sanas de amistad son una de las fuentes de energía positiva más potentes, y enriquecedoras que hay para tener una sana

autoestima, y ser y estar más felices con ellas mismas y con sus vidas  
¡Enhorabuena Ana por el valor que nos aportas, y gracias de corazón por tu contribución para mejorar este mundo!  
¡Un Fortísimo Abrazo!



### [ANA COSTA](#)

Posted at 19:34h, 14 junio [RESPONDER](#)

Mi querida Mariví, ¡las gracias te las doy yo a ti, preciosa!  
Es un enorme placer para mí contar con un artículo tuyo en mi blog.  
Eres una gran escritora y, además, pones siempre mucho cariño y amor en todo lo que haces, así que, estoy realmente feliz de compartir tu precioso artículo con el mundo desde mi casa digital.  
¡Siéntete muy bienvenida a esta casa, siempre que quieras, bonita!  
Y, gracias a ti también, de corazón, por estar en este camino de contribución y apoyo para los que tanto nos necesitan. Es un auténtico privilegio crecer y realizarlo acompañada de personas tan generosas, amorosas y absolutamente extraordinarias como tú.  
Estoy convencida de que tu maravilloso proyecto aportará un grandísimo valor al mundo y que, muy pronto, recogerás muchos éxitos y reconocimientos muy merecidos.  
Me siento muy feliz de haberte conocido y de que seas mi querida AMIGA.  
¡Muchísimas gracias, Mariví!

Un abrazo inmenso, preciosa