



**KA2 - Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
Strategic Partnerships for Schools only**

“Be a Buddy not a Bully”

6 CLASES DE “AMIGOS” QUE CONVIENE EVITAR

“Un verdadero amigo es alguien con el que osas a ser tú mismo”

No es fácil encontrar buenos amigos y, cuando los encontramos, es importante saber mantenerlos.

El problema es que cuando somos adolescentes este mensaje no es siempre evidente. Nos centramos tanto en los grupos sociales que es difícil ser uno mismo tanto dentro como fuera de estos grupos.

Es importante aprender a buscar amigos que merezcan la pena en nuestras vidas. Amigos que nos den confianza y en los que poder confiar. Eso son los amigos que permanecen. Son los que están ahí no solo en los buenos momentos sino también en momentos difíciles; nos escuchan y respetan del mismo modo que nosotros los escuchamos y respetamos a ellos. Son amigos con los que compartimos intereses que van más allá de la aceptación del grupo. Son los verdaderos “amigos para siempre.”

Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a evitar “amistades” peligrosas que pueden crear problemas. Presentamos esos tipos de “amigos” que deberías evitar:

1. **El amigo/a egocéntrico/a:** Son aquellos/as que siempre quieren ser el centro de atención y no tienen en cuenta a los demás. Aunque todos podemos ser algo egoístas en ciertos momentos, es importante saber quién estará ahí en todo momento. La persona que solo se centra en ella misma no estará ahí cuando la necesitemos. Evita este tipo de amistad.

2. **El amigo/a pesimista:** Estas personas absorben toda nuestra energía con su constante concentración en aspectos negativos. Se centran en todo lo malo en la vida, en los amigos, en el colegio, etc. No te dejes llevar por este tipo de pensamiento. Es destructor y nos debilita. Porque, aunque a veces pasemos por un mal momento, la vida es maravillosa, y es esa combinación de buenos momentos y momentos no tan buenos la que nos ayuda a crecer y a potenciar la confianza en nosotros mismos, nos enseña a tomar buenas decisiones en la vida. Es importante comprender que:

problema+búsqueda de soluciones= victoria.

En eso consiste la vida, en superar los obstáculos que van surgiendo para seguir creciendo como personas.

Alguien pesimista no piensa de este modo y será difícil que cambie de opinión. No son receptivos en lo que podemos aprender de las dificultades, no ven más allá del error, Aléjate de este tipo de amistades.

3. **El amigo/a interesado/a:** Es el/la que nos utiliza cuando le conviene. Cuando estáis los dos te usa como compañía para no estar solo, pero cuando alguien más se une al grupo es como si, de repente, no te conociera de nada y te ignora completamente. Es el/la que cuando intentas intervenir en la conversación, no te deja formar parte. Intenta hacerte invisible dentro del grupo. Son normalmente personas inmaduras e inseguras y ese comportamiento puede que les haga sentirse más fuerte dentro del grupo, pero no te aporta nada valioso en tu vida. No debes rodearte de este tipo de amistades. Evita a ese chico/a interesado y controlador.

4. **El amigo/a “hater”:** Es esa persona que odia todo y a todos. Es el que piensa que todo el mundo quiere aprovecharse de él/ella, incluso sus padres, sus compañeros de clase, etc. Su actitud hace imposible poder conectar con este tipo de personas y su punto de vista puede resultar contagioso. Intenta reflexionar sobre lo que puede aportar en tu vida alguien con este tipo de pensamiento ante cualquier situación. Intenta alejarte de este tipo de amistades.

5. **El amigo/a cruel:** Se trata de la persona que no es amigo/a de nadie. Este chico/a puede llegar a ser realmente cruel con los demás. Se relaciona a base de atormentar a otros/as y espera encontrar a gente que lo siga. Es el típico prototipo de “matón”. Intenta empoderarse a través de ridiculizar a otros para reforzar el control que cree ejercer. Es importante aprender que ninguna persona a la que consideremos amigo/a puede controlar nuestras vidas y decirnos qué hacer en todo momento. Evita amistades crueles.

6. **El amigo/a “víctima”:** Ésta es la persona que parece necesitar siempre consejos para sus problemas. A pesar de que es genial poder sentir que puedes ayudar a alguien que te necesita, puede ser destructivo que tu amistad solo sirva para convertirte en terapeuta de alguien que parece tener todos los problemas posibles y en el caso que seas tú el que necesite que te escuche parezca no tener tiempo para ello. Necesitas rodearte de amigos que sean capaces de compartir intereses contigo y disfruten realizar actividades comunes más allá de la constante victimización de ellos/as mismos.

Reflexiona sobre tu círculo de amistades y analiza los valores que pueden aportar en tu vida. Quizás pocos en el grupo posean todas las cualidades que realmente debe tener un amigo/a de verdad. Respeta a todo el mundo y trátalos como a ti te gustaría ser tratado y, recuerda, que es importante para tu crecimiento personal construir amistades saludables con gente sana que tengan la habilidad de aportar y recibir aquellos valores que realmente son importantes en nuestras vidas.

**Basado en ideas de: Todd Kestin, Teen coach and mentor who specializes in helping teens and young adults foster healthy and meaningful life relationships and create a greater sense of meaning in their world.*