

# ¿Amistades tóxicas o sanas? Claves psicológicas para diferenciarlas



¿Sabes cómo diferenciar una relación de **amistad tóxica** de una **fructífera**? ¿Sabes qué **características** tienen cada una de este tipo de amistades?

**Adriana Ivette Villarreal Torres**, psicoterapeuta y profesora de Psicología en **Tecmilenio** (<https://tecmilenio.mx>), y **Marcela Rodríguez**, psicóloga de Asesoría y Consejería del **Tec de Monterrey** (<https://tec.mx/es>) **campus Monterrey**, compartieron sobre la importancia de las amistades en la vida de las personas.

Con marco del Día de San Valentín, especialistas del salud mental compartieron a **CONECTA** (<https://conecta.tec.mx/>) sus conocimientos acerca de cómo identificar '**red flags**' en una amistad.

## Como se ve una amistad sana vs una amistad tóxica

*"Una **relación de amistad sana** cerebralmente nos hace bien, **existe una empatía constante** en la que si algo le importa a ti también te va a importar",* indica Villarreal.

*"Si tu amigo está feliz tú también vas a estarlo",* agregó.

Según explica Adriana, una amistad sana no solamente busca su bienestar, sino que **activamente se preocupa por el tuyo** también, incluso cuando hay que tomar un acercamiento más asertivo

para ayudarte.

*“Una amistad sana **no te va a pobretar**, te puede apapachar y consolar en momentos duros pero **también te ayudará a que te pongas de nuevo en movimiento**. Incluso te recuerda tus valores cuando se te olvidan”, señala.*

***“Si tu amigo está feliz tú también vas a estarlo”.***

### **- ¿Cómo es una amistad tóxica?**

Según comparte la profesora de Tecmilenio, las **amistades no genuinas** o incluso **tóxicas** usualmente fallan en cumplir **aspectos vitales de las relaciones interpersonales** como lo son:

- **La intimidad/complicidad:** no quieren compartir nada sobre su vida
- **La compatibilidad de forma o proyecto de vida:** sus valores no son compatibles con los tuyos
- **La intención/acción de caminar juntos:** no tienen interés en crecer o acompañarte en tu vida

Marcela indica que las **amistades saludables** se distinguen por la **presencia de empatía y respeto recíproco**, recalcando que si no existen ambos factores en la relación, entonces se puede tratar de una ‘red flag’.

Burlarse de ti, criticarte de forma no constructiva, hacer comentarios hirientes sobre ti o lo que te gusta son algunas de las **alertas** que Rodríguez explica pueden ser parte de una **amistad que posiblemente nos convenga cortar**.

*“Cuando nos encontramos en una **amistad tóxica**, el primer paso es **identificar las conductas negativas** que están teniendo con nosotros.*

*“El segundo paso, **si no cambian, sería distanciarnos** y finalmente **apoyarnos en otras amistades**”, dijo.*

***“Cuando nos encontramos en una amistad tóxica, el primer paso es identificar las conductas negativas que están teniendo con nosotros”.***

### **La importancia de construir amistades para toda la vida**

De acuerdo con las expertas, dentro de las **relaciones interpersonales** que uno puede forjar a lo largo de su vida, **las amistades** son una de las que **más pueden enriquecer** nuestro desarrollo.

*“Como humanos nos llena estar con otras personas, **necesitamos interactuar con los demás**. En la **pandemia** no podíamos cumplir con esta necesidad y creo que eso ha afectado a muchos en el largo plazo”, reflexiona Villarreal.*

De acuerdo con la psicoterapeuta, **construir amistades** nos ayuda a sustentar **necesidades sociales básicas**, como lo es el **deseo de compartir**, de platicar sobre nuestras preocupaciones y miedos e incluso de **obtener felicidad** a partir de otros.

Por su parte, Rodríguez resalta que independientemente de nuestras características físicas o económicas, **los amigos pueden ser pilares de soporte** conforme crecemos y nos enfrentamos a distintas situaciones en la vida.

*“El proceso de identificación con nuestros pares y la **formación de relaciones de amistad duraderas** son cuestiones formativas **tan importantes como las experiencias amorosas**”, reflexionó Rodríguez.*

*“Estos parámetros sociales también van a **impactar** luego cómo **construimos otro tipo de relaciones** en nuestra vida, sobre todo, ya en la etapa adulta”, agregó.*

### **Para amistades duraderas, la clave es la autenticidad**

Por supuesto, ambas profesionistas coinciden en que **el apoyo y felicidad** que provienen de las **amistades** tiene **mayor potencial** cuando se trata de relaciones.

*“Hay que saber distinguir el **tipo de relaciones** que tenemos con las personas, identificar quiénes son mis 24/7, aquellos amigos con los que **no tengo miedo ser vulnerable**, que **se basan en la autenticidad de cada uno**”, expresó Adriana.*

Ante un panorama cada vez **más digital** y con los **efectos de la pandemia** todavía presentes cuando se trata de **forjar nuevas relaciones interpersonales**, Villarreal recalca el valor de aprender sobre las personas a través de lo que nos cuentan.

Por este motivo, las expertas explican que **presentarse de la manera más auténtica posible** nos ayudará a que los demás **nos conozcan y conecten** con nosotros de **manera genuina**, lo que nos ayudará a mantener relaciones a largo plazo.

*“La **autenticidad** no se trata de llegar con los demás y mostrar todo, pero sí de que **lo que nuestro soy**.*

*“Ser muy **íntegro** y determinar **qué partes de lo que eres puedes ir compartiendo desde un inicio**, eso también nos ayuda a ser **vulnerables**”, dice Adriana.*

**Entablar conversaciones** con personas a partir de sus **intereses y pasiones** es una **estrategia común** que se recomienda, ya que es un punto de nuestras vidas que nos permite **ser auténticos con otros sin sentir que nos estamos exponiendo de más**.

*“**Tener empatía**, ponernos en el lugar de otros, **ser más amables y genuinos** definitivamente son aspectos que nos ayudan a forjar relaciones más genuinas con los demás”, agrega Rodríguez.*

Por último, Adriana te invita a leer su libro *“Busco cómplice de vida para conquistar el mundo”* por si quieres saber más sobre la **importancia de las amistades y el poder de las relaciones interpersonales**.

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**



width="900" height="600" loading="lazy" typeof="foaf:Image" class="img-responsive">





width="900" height="600" loading="lazy" typeof="foaf:Image" class="img-responsive">



width="900" height="600" loading="lazy" typeof="foaf:Image" class="img-responsive">