

La amistad es un tesoro

Guía para facilitar las relaciones de amistad



Guía elaborada por FEVAS Plena inclusión Euskadi
en colaboración con las responsables
de los grupos de autogestión de Apdema, Atzegi,
Gaude y Gorabide.

Validación de textos: Laura María Lajas, Marian Murua, Carlos Rueda,
José María Sánchez, de los grupos de autogestión de Apdema.

Ilustraciones: Pernan Goñi



© El logotipo de lectura fácil que se usa en la portada
es propiedad de © Inclusion Europe.
Más información en <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read>

Fecha de la publicación: 2021

Depósito Legal: BI-1530-2015

FEVAS
 **Plena**
inclusión
Euskadi

Índice

	página
1 ¿Por qué hacemos esta guía?	4
2 ¿Qué es la amistad?	5
3 Aspectos importantes en una amistad	6
4 Tipos de amistad	8
5 La amistad y las redes sociales	10
6 Las amistades tóxicas	12
7 El sentimiento de soledad	13
8 ¿Cómo puedes hacer amistades?	14
9 ¿Cómo puedes cuidar una amistad?	17

1

¿Por qué hacemos esta guía?

Hacemos esta guía porque la amistad es muy importante en nuestra vida.

Todas las personas necesitamos tener amistades.

Las amigas y amigos nos aportan felicidad, apoyo, cariño, seguridad y confianza.

Tener amistades es algo muy valioso, por eso decimos que la amistad es un tesoro.

Con las amigas y amigos compartimos nuestro tiempo, nuestras alegrías y tristezas.

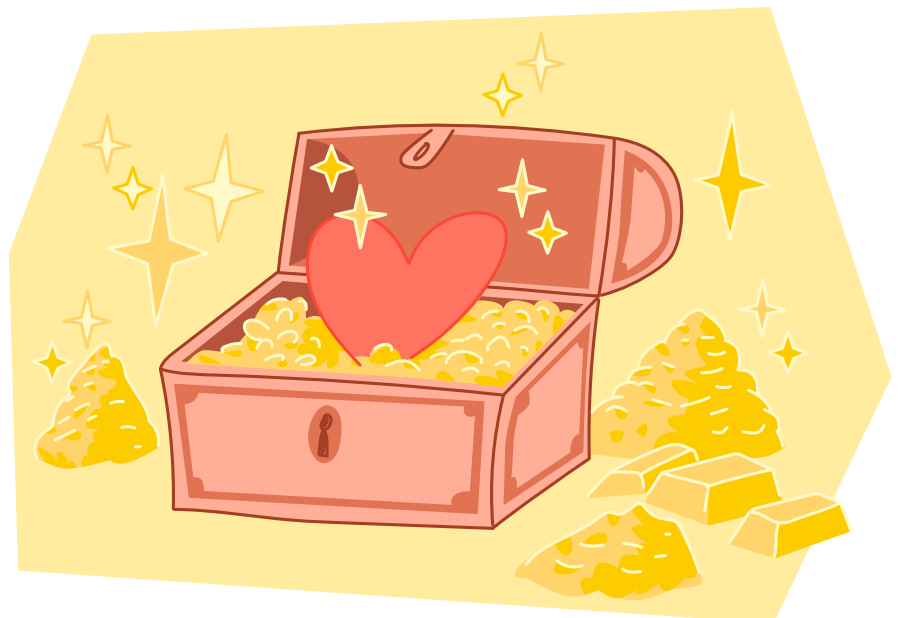
También compartimos nuestros logros y preocupaciones.

Nos ayudan a sentirnos bien y a vivir mejor.

Es decir, a tener más calidad de vida.

Esta guía sirve para que pienses sobre la amistad.

También encontrarás algunas ideas que pueden ser útiles para hacer nuevas amistades y mantener las que tienes.



2

¿Qué es la amistad?

Antes de continuar la lectura de esta guía, piensa:

- ¿Qué es para ti la amistad?
- ¿Cómo te sientes con un amigo o amiga?
- ¿Cómo tratas a tus amistades?
- ¿Cómo te gusta que te traten?



La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas. Este sentimiento se hace más fuerte con el paso del tiempo.

La amistad es algo profundo que nos aporta nuevas experiencias y emociones, apoyo y protección.

También nos hace sentirnos bien, con más **autoestima** y confianza en nosotros mismos.

Autoestima

Es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.

Todas las personas elegimos a nuestros amigos y amigas según nuestros gustos e intereses y nadie nos puede obligar a que una persona sea nuestra amiga.

Además, nuestras amistades pueden cambiar con el paso del tiempo por diferentes motivos.

Por ejemplo, porque cambian nuestros intereses o conocemos a otras personas con las que estamos más a gusto.

3

Aspectos importantes en una amistad

Todas las personas esperamos que nos traten con respeto, pero de nuestras amistades esperamos algo más. En una relación de amistad son importantes otros aspectos. Por ejemplo:



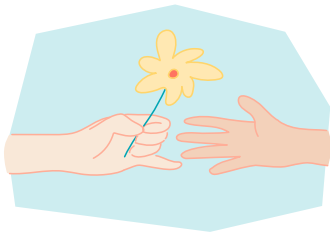
El afecto

Es un sentimiento de cariño y simpatía hacia una persona. Cuando sentimos afecto por una persona la cuidamos para no hacerle daño.



La complicidad

Esto quiere decir que conocemos mucho a una persona, nos entendemos muy bien con ella. Sabemos qué piensa y qué quiere.



La generosidad

Significa que ayudamos a una persona sin esperar algo a cambio.



La reciprocidad

Esto quiere decir que unas veces ayudamos a nuestras amistades y otras nos ayudan a nosotros.



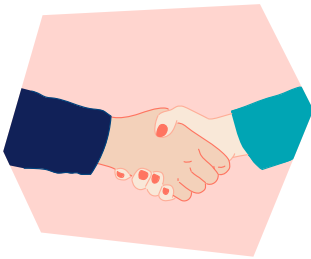
La confianza

Es tener la seguridad de que una amistad nos va a apoyar siempre, no nos va a fallar cuando la necesitamos.



La sinceridad

Nuestras amistades nos dicen la verdad y nosotros también a ellas.



La lealtad

Significa apoyar a una persona y estar a su lado, sobre todo, en los momentos más difíciles.



La confidencialidad

Significa guardar en secreto una información íntima y privada que una amistad nos ha dado en confianza.



La escucha

Los amigos y amigas escuchan sin criticar.

4

Tipos de amistad

Existen muchos tipos de amistad.

Algunas personas expertas hablan de 3 tipos de amistad.

1. Amistad para conseguir un beneficio

En esta amistad lo más importante es que todas las personas consiguen un beneficio, el afecto es menos importante.

Por ejemplo, la amistad entre compañeros de clase. Se ayudan para estudiar o hacen juntos trabajos, pero cuando termina el curso esta relación puede acabar.



2. Amistad para la diversión

Estos amigos y amigas hacen actividades juntos para divertirse.

Por ejemplo, hacen deporte, van al cine o a tomar algo.

Esta amistad puede acabar cuando los gustos de una persona cambian.





3. Amistad profunda

Es una amistad de respeto y admiración que suele durar mucho tiempo. Por ejemplo, una amiga del colegio que con el paso de los años sigue a nuestro lado y sabemos que siempre podemos contar con ella.



Los 3 tipos de amistad son importantes en nuestra vida, son válidas y nos aportan bienestar.

5

La amistad y las redes sociales

Las nuevas tecnologías han cambiado nuestra forma de relacionarnos. Ahora podemos hacer amistades por internet, sin conocernos en persona.

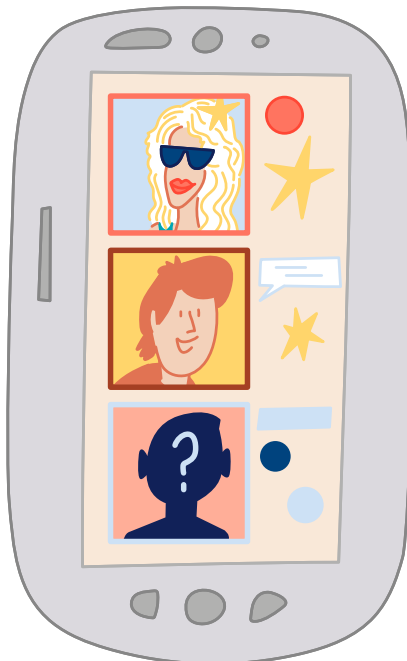
En las redes sociales pueden aparecer como “amigos” personas muy diferentes.

Por ejemplo, amigos y amigas de la vida real, familiares, vecinas, compañeros de trabajo, y otras personas, conocidas o desconocidas.

También pueden aparecer como “amigos” personas famosas a las que seguimos.

Pero, ¿todas estas personas son nuestras amigas?

Es importante pensar si son en realidad amigos y amigas para no llevarnos sorpresas desagradables.





Aunque las redes sociales tienen riesgos que debemos conocer, son una buena opción para relacionarnos y divertirnos. También para mantener el contacto con nuestras amistades y conocer a otras personas.

Es importante ser prudente, cuidadosa y relacionarnos con respeto.

6

Las amistades tóxicas

Las amistades tóxicas son las que nos hacen sentir mal, tristes o enfadadas.

En estas amistades pueden darse estas situaciones:

- Piden mucho y dan muy poco.
- Nos critican.
- Nos animan a hacer algo que nos puede hacer daño.
- Cuentan a otros nuestras intimidades.
- Nos mienten.
- No nos apoyan en los malos momentos.
- Se enfadan si no hacemos lo que nos piden.
- Nos dicen qué tenemos que hacer y cómo tenemos que pensar.
- No respetan a nuestra pareja, familia o amistades.

Por ejemplo:

- >> Nos piden dinero muchas veces.
- >> Nos piden que les acompañemos a un sitio y luego no nos hacen caso.
- >> Siempre les invitamos y nunca nos invitan.
- >> Nos dicen con quién debemos estar y con quién no.
- >> Nos agobian con demasiados WhatsApp.

Si te das cuenta de que tienes una amistad tóxica, puedes decirle lo que no te gusta.

También puedes pasar más tiempo con otras personas que te respetan y con las que te sientes a gusto.

7

Sentimiento de soledad

Una persona que no tiene amigos o amigas puede tener un sentimiento de soledad.

Es decir, se siente sola y triste, echa de menos a alguien para hablar y para compartir sus asuntos importantes e íntimos.

Este sentimiento es normal.

Todas las personas podemos sentirnos así en algún momento de nuestra vida.

Si te sientes sola, puedes decírselo a alguien de tu confianza, o a un profesional de tu asociación para que te ayuden.

Además, si conoces a una persona que está en esta situación, puedes hablar con ella e interesarte. Tal vez así puedas ayudarla.



Algunas personas tienen facilidad para hacer amistades y otras pueden tener dificultades.

Si quieres hacer amigos y amigas, puedes intentarlo.

A continuación, te damos algunas ideas.

Anímate a hacer cosas nuevas

Para hacer una amistad hay que conocer a otras personas.

Puedes conocerlas en diferentes lugares.

Para ello, puedes pensar en actividades que te interesan y apuntarte a ellas.

Por ejemplo, un club de lectura, un gimnasio, un curso de baile, un curso de fotografía o un taller de cocina.

Es muy posible que en estos sitios conozcas personas con las que puedes llevarte bien.

Algunas pueden llegar a ser tus amigas.

En tu asociación, tu pueblo o tu ciudad hay muchas actividades interesantes.

¡Anímate a realizar una actividad que te guste!





Puedes dar el primer paso y empezar la conversación

En estas actividades puedes presentarte a otras personas y empezar una conversación.

Puedes preguntarles algo relacionado con la actividad.

Si conectas con una persona, puedes interesarte por sus gustos e intereses, relacionarte más con ella y así conocerlos mejor.

Si una persona no está interesada en hablar contigo y conocerte es preferible no forzar y respetar su decisión.

No te desanimes, encontrarás a otras personas para relacionarte.

Puedes aceptar la invitación de un amigo o amiga

A veces puedes conocer a una persona porque un amigo o amiga te la presenta.

Si una amistad te pide que le acompañes a una actividad, aprovecha la oportunidad.

Tal vez puedas hacer una nueva amistad.

Cuida tu imagen personal

La imagen personal está relacionada con muchas cosas.

Por ejemplo, con ser una persona educada, amable y respetar a los demás.

También con cuidar la higiene, el aseo personal y con vestir de forma adecuada en cada ocasión.

No vistes igual para ir a una boda que para hacer deporte.

Para conocer a otras personas es importante tener en cuenta la imagen personal.

Si quieres hacer amistades y necesitas apoyo, díselo a alguien de tu confianza o a la persona de referencia de tu asociación. Estas personas pueden ayudarte.



Cuando conoces a una persona y estáis a gusto juntas, es importante mantener el contacto. De esta forma podéis conoceros más y tal vez llegar a ser amigos o amigas.

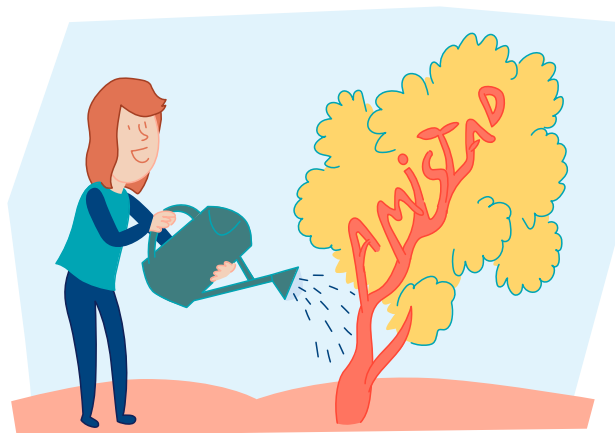
Para mantener ese contacto puedes preguntarle si quiere quedar contigo para hacer algo juntos. Por ejemplo, pasear, tomar algo o ir al cine.

Ten en cuenta que para quedar con una persona tienes que organizarte. Por ejemplo, saber la hora y el lugar en el que has quedado, mirar el horario del autobús, coger dinero, o comprar las entradas para el cine.

Recuerda que en esta relación es importante dar confianza, apoyo y comprensión.

También es importante que dejes libertad a la otra persona y respetar sus decisiones.

Poco a poco irás conociendo a esa persona y ganando su confianza.



En una amistad también pueden surgir problemas, conflictos y desacuerdos.

Estas situaciones son normales y nos hacen sentir mal y preocupadas.

Si quieres solucionar un conflicto, puedes intentarlo.

Aunque debes tener en cuenta que depende de ti y también de la otra persona.

Es muy importante escuchar, entender a la otra persona y ponerte en su lugar.

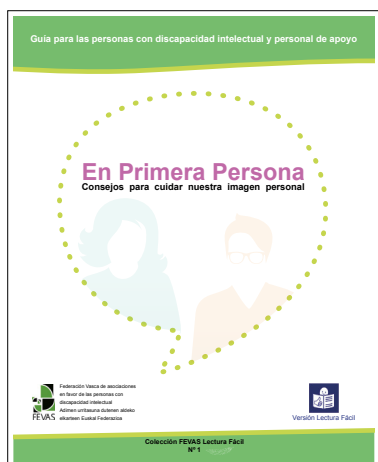
Así será más fácil entender los motivos que le han llevado a actuar de una forma y saber qué le ha molestado.

Entre amigos y amigas hay que saber perdonar.

Si te interesa solucionar un conflicto con una amistad y no sabes cómo hacerlo, puedes pedir ayuda a alguien de tu confianza.

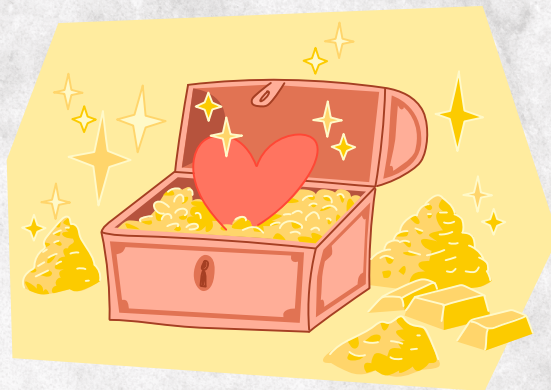


Colección FEVAS de guías en Lectura Fácil



Las puedes descargar en la web de FEVAS www.fevas.org

La amistad es un tesoro
¡Dedícale tiempo!
¡Cuídala!



FEVAS
Plena
inclusión
Euskadi

Asociación vasca de entidades
en favor de las personas con
discapacidad intelectual

Adimen urritasuna duten
pertsonek aldeko
erakundeek euskal elkarteak

C/ Colón de Larreátegui, 26 - Bajo C
48009 Bilbao
Tel: 94 421 14 76
E-mail: comunicacion@fevas.org
www.fevas.org

Colabora:

