

# CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS ESTE CURSO

**Tema: Educación**

**Fecha: Marzo de 2006**

**Durante mucho tiempo te has considerado tímido/a**, lo has oído decir a tus padres, amigos, hermanos...

Después **has pensado que eso debe ser algo malo**, que no le pasa a mucha gente y que los demás lo ven en tí y lo censuran... así que cada vez te cuesta más decidirte a hablar con gente nueva, hacer cosas distintas o simplemente darte a conocer.... tienes miedo de hacerlo mal, de caer mal. **Tus miedos han hecho que no comuniques** tus sentimientos, emociones, deseos y necesidades a los otros, compañeros, padres, amigos.... Has aprendido a resolver tu solo/a las cosas, a tu manera, o simplemente no lo has intentado.

Cuando descubriste los chat te enganchaste a ellos. Te sentías libre! Nadie te miraba con mala cara y nadie pensaba ¡que tímido es! Podías decir todo lo que querías sin miedo al que dirán.

**En la soledad de tu habitación frente al ordenador te sientes seguro/a.** Pero cada día vuelven los miedos, en clase, en el patio de recreo o el fin de semana que sales con los amigos de siempre y conocéis una pandilla de chicas/os nuevos.... .

Esta es la historia de muchos chicos y chicas que se sienten inseguros en las relaciones sociales y son catalogados como tímidos, miedosos, cerrados o introvertidos. Estos chicos y chicas tienen miedo a no ser aceptados, por lo que se retraen o aíslan, encerrándose en su mundo protector, a veces apoyados por sus juegos de ordenador y sus amigos del chat.

Pero esta es también la historia de una persona que no es rara sino poco hábil para relacionarse.

Los pensamientos que solemos tener las personas cuando sentimos miedo ante otros o en situaciones sociales son: lo haré mal-no me aceptarán; no tengo nada interesante que contar; no soy guapo/a; los demás son mejores que yo; se reirán de mí; me van a insultar...

**¿Crees que con esos pensamientos puede alguien sentirse cómodo en clase o en una reunión con gente nueva?** Claro que no. Lo normal es que esta persona vaya evitando a los demás, que no le guste conocer gente nueva y se quede cada vez un poco mas aislado/a. Puede dar una imagen de persona engreída, malhumorada, seria, empollona o incluso poco interesante. Pero nada mas lejos de la realidad. A menudo, debajo de ese miedo, suele haber personas sensibles, cariñosas, inteligentes y buenas, pero que no han aprendido a relacionarse con espontaneidad.

Si ves a alguien así dentro de tu clase, en tu barrio o en tu círculo, puedes ayudarle a salir de su cascarón hablándole abiertamente, dando tu el primer paso, no censurando que no hable tanto como tú, dándole su tiempo, invitándolo a participar en actividades

contigo y tu grupo y agradeciéndole de alguna manera cada aportación que haga, a veces basta con una sonrisa.

Sensibilízate ante las dificultades de las personas de tu alrededor y échales un cable! Tal vez algún día tu también necesites que alguien se acerque a tí o te anime.

Si eres de los que siempre te has sentido tímido/a , empieza a pasar a la acción, aunque te parezca difícil y te sea más cómodo quedarte delante del ordenador. Date una oportunidad para cambiar:

- Cada vez que te sientas un poco inquieto en una situación o ante una persona **respira profundamente** soltando el aire lentamente. Hazlo 10 ó 20 veces.
- Empieza a pensar que **todo el mundo a veces sentimos inquietud** y eso es bastante habitual en situaciones nuevas o ante nuevas personas.
- **Céntrate en las veces que te has sentido tranquilo/a con otras personas, las veces que te salieron bien las cosas, así como en las personas que te aprecian y aceptan como eres.**
- **Cometer errores es normal.**
- **Intenta enfrentarte a pequeñas situaciones** antes de desanimarte, saluda a tus compañeros de clase, no importa que alguno no te conteste. Probablemente a la mayoría le pase como a tí, se sienten inseguros o inquietos la primera vez que hablan con alguien . A todo el mundo nos gusta ser aceptados por los demás.
- Júntate en el recreo con otros, **no importa si estás un poquitín nervioso/a.**
- **Pide consejo a tus profesores o a tus padres.** Están ahí para ayudarte a aprender.

También necesitas una imagen nueva de tí. **Haz una lista de tus cualidades positivas.** ¡Has estado demasiado tiempo centrándote en lo malo!

Recuerda que si quieres empezar a tener amigos reales y salir los fines de semana más allá del las pantallas del ordenador, **necesitas arriesgarte un poquito y abrirte, aunque sea despacio, a los de tu alrededor.**

No todas las personas responderán a tu actitud de forma abierta o amigable, pero sigue intentándolo...¿Cuándo vas a comprar ropa te desanimas porque en la primera tienda no encontraste lo que buscabas o sigues buscando? **No te desanimas a la primera.**

Luego poco a poco podrás hablarle de tus miedos a esos nuevos conocidos y veras que ¡a ellos también les ha pasado alguna vez! Recuerda también que **no eres una persona rara sino una persona que no ha aprendido a relacionarse.**

Practica estas sencillas indicaciones y **si necesitas aprender algo más no dudes en consultarnos.**

**Elisa Múgica y Rosana Bellosta.**

Psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad  
Boletín Cipaj. Octubre 02. Sección Sin Problemas.