



Mira el video

Cómo hacer amigos siendo adulto



Descripción general

Cuando se es joven, hacer amigos es fácil. Podemos hacer amigos en la escuela o en el parque de juegos, sin mucho esfuerzo. Pero a medida que nos hacemos mayores, hacer amigos se vuelve mucho más difícil. El trabajo y la familia requieren de toda su atención. Es posible que sienta que no tiene muchas oportunidades de hacer nuevos amigos. Y no tener amigos realmente puede tener un efecto negativo sobre su salud.

Usted puede hacerlo

Es verdad, en la adultez, hacer nuevos amigos (o mantener los que se tienen) requiere un poco de esfuerzo. Pero vale la pena hacerlo. Tener amistades ayuda a aliviar el estrés, la ansiedad y los sentimientos de soledad y de falta de valor. Los amigos están allí para compartir los buenos momentos. Y también ayudan durante los momentos difíciles. Pruebe con estas estrategias para hacer amigos.

Personas que conoce

Primero, no pase por alto a las personas que ya conoce. Estas pueden ser personas con las que comparte socialmente, personas con las que ha trabajado o con las que ha tomado clases o, incluso pueden ser personas que fueron sus amigos en el pasado. Si desea que sean sus amigos, comuníquese con ellos.

Conozca personas nuevas

Segundo, encontrar nuevas personas puede ser un poquito más fácil de lo que piensa. Por lo tanto, salga. Asista a eventos de su comunidad. Si lo invitan a una actividad, vaya. Busque grupos locales que le interesen. Piense en la posibilidad del voluntariado. O adopte un nuevo pasatiempo. Y si ninguna de estas ideas le atrae, simplemente salga a caminar. Inicie una conversación con alguien con quien se encuentre en el camino.

Conclusión

Tener amigos es una parte importante de la buena salud. Con un poco de esfuerzo, usted puede hacer amistades duraderas que tendrán un gran impacto en su vida.