

## Los valores de la amistad

Por Jorge A. Oriza Vargas © 201-2014

Comentaba en la cápsula anterior, lo importante que es saber amar; si algo necesita actualmente nuestra sociedad, carente de muchos valores, es retomar valores fundamentales como el amor. Pues bien, en esta ocasión, a propósito del día 14 de febrero, día de San Valentín o día “**del amor y la amistad**”, les comparto ahora una reflexión sobre la amistad. La verdadera amistad, la auténtica amistad, como la que deseo, que usted que lee este artículo, sostenga con varias personas.

Para este propósito, les transcribo prácticamente el contenido básico de mi cápsula 171<sup>1</sup>, en el que ya escribí sobre los valores de la amistad. Creo que para tener y sobre todo, conservar una amistad, es necesario compartir con nuestro amigo o amiga, algunos de los valores fundamentales que se mencionan en ese artículo y que retomo a continuación. Con un amigo(a), es muy importante actuar siempre con inteligencia emocional y a partir de ello, ser coherente o congruente con los siguientes valores:

1. **Respeto**. En cualquier relación humana, el respeto es fundamental para la sana convivencia; el respeto a la dignidad de la persona, manifestado en respetarlo en su persona, en su forma de ser y de comportarse. Respetarle sus opiniones, no juzgarlo, respetarle su tiempo en nuestras citas y reuniones; respetarle sus creencias, su ideología. Esta forma de ver el respeto, garantiza que la amistad sea duradera.

2. **Confianza**. La confianza se construye a partir del afecto sincero, de la buena comunicación, de la honestidad y la sinceridad; y sobre todo, *de la congruencia* entre lo que decimos y lo que hacemos. Por eso cuesta mucho ganarse la confianza de las demás personas; en el caso de los amigos, esto sucede de igual forma; ganarnos su confianza de manera honesta, sincera, y siendo congruentes en nuestra conducta hacia ellos. También es bueno recordar el hecho de que la confianza se puede perder fácilmente, por una mentira, una deslealtad o por un conflicto mal manejado; cualquier situación de este tipo acabará con la confianza y como consecuencia, con la amistad.

3. **Honestidad**. Como veíamos, la honestidad es causal de la confianza. Pero la honestidad en sí misma, es un valor que nos permite ser transparentes ante nuestros amigos, no mentirles, actuar con apego y respeto a las normas y leyes. Es difícil que alguien sea amigo de una persona que es percibida como deshonesto.

4. **Comprensión**. La comprensión es la base de la empatía; ponernos en el lugar de nuestro amigo, en momentos de dolor, tristeza, enojo, o en contraparte, de alegría, nos permitirá construir lazos afectivos duraderos. Él o ella, sabrán que estaremos con

---

<sup>1</sup> Cápsula ADEF 171, *La amistad*; marzo del 2013.

ellos cuando se nos necesite, y cuando necesiten ser escuchados y comprendidos, porque para comprender, primero hay que saber escuchar<sup>2</sup>.

5. **Lealtad.** La lealtad tiene que ver con “no fallarles” a nuestros amigos en lo que esperan de nosotros; entender que la amistad es una especie de compromiso hacia quién es nuestro amigo(a), y por eso debemos procurar no traicionar esa amistad, hablando mal de ellos o haciendo cosas que los perjudiquen; también implica no engañarlos o mentirles, y por eso la lealtad también abona a la confianza. Cuando se da un acto de deslealtad, se rompe la confianza, y por supuesto la amistad.

6. **Solidaridad.** La solidaridad con el amigo es siempre un distintivo del compromiso que mencionamos. Ayudarlos y apoyarlos cuando nos necesiten, estar con ellos en las buenas y las malas; ser solidarios en sus problemas, en sus tristezas o en compromisos, siempre y cuando por supuesto, no incurramos en actos que vayan en contra de nuestros propios valores. Pero en fin, ser solidario con el amigo hace la relación de amistad más sólida.

7. **Prudencia.** La prudencia es el resultado de actuar con inteligencia emocional en las relaciones con nuestros amigos. Cuidar de no decir o hacer cosas que sabemos generan conflicto o le disgustarán, a partir del dominio de nuestras propias emociones. Todo el significado de la prudencia<sup>3</sup> realmente fortalece la amistad.

8. **Tolerancia.** Y finalmente ser tolerantes<sup>4</sup> con un amigo, es darle la oportunidad de que la amistad no se acabe por sus errores o actitudes que nosotros juzguemos equivocadas hacia nosotros. “Aguantarle” hasta cierto punto, sus desplantes y su mal genio, es actuar hacia él *como quisiéramos que él actuara hacia nosotros*.

Desde nuestro punto de vista, estos valores le dan fortaleza y duración a la amistad; reiterando que *la verdadera amistad se da a partir de la reciprocidad de afectos y de la disposición de ambos para dar y compartir tiempo, alegrías, satisfacciones, tristezas, problemas; apoyos, servicio, confianza, respeto, aficiones y gustos, etc. entre otras cosas*; pero de manera recíproca y sostenida; es decir, por mucho tiempo, y ante muy diversas circunstancias y adversidades, para lo cual los valores le dan sustento.

Finalmente, reiteramos que la congruencia con esos valores fundamentales, se deriva de ser emocionalmente inteligentes. Si tenemos dominio personal y autocontrol, tenemos un importante recurso de madurez que nos facilitará ser coherentes con los valores antes mencionados.

En la actualidad podemos tener “muchos amigos” o más bien compañeros, en la escuela o el trabajo, o vecinos o conocidos; pero ¿verdaderos amigos?, piense usted bien ¿cuántos tiene? Su opinión al respecto es importante. Hasta la próxima.

Jaov'

---

<sup>2</sup> Ver la Cápsula ADEF 61: *Escuchar con empatía*.

<sup>3</sup> Recomiendo leer la cápsula ADEF 59, sobre las 3 “P”s de la inteligencia emocional. Por supuesto la prudencia es una de ellas.

<sup>4</sup> También recomiendo leer las cápsulas ADEF 19 y 48 sobre la tolerancia.



**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**  
**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.**