

5 claves para saber que una persona aporta a tu vida



¿Sabías que las personas que te rodean influyen en tu actitud, en tus emociones y en tu crecimiento personal?

Contar con un círculo social nutritivo y enriquecedor es maravilloso para nuestra salud mental y emocional, además de que se vuelve una red de apoyo sana y segura para aquellos momentos que son retos o complicados de afrontar.



OJO: No estamos diciendo que las personas ni las relaciones deban ser perfectas, ya que todas y todos tenemos fallos y áreas de mejora. Sin embargo, rodearnos de individuos que nos drenan, nos estancan o nos dañan es un precio demasiado elevado que no tendríamos que pagar.

¿Cómo saber si una persona aporta valor a tu vida?

Con este ejercicio no se trata de caer en la intolerancia ni de ser demasiado exigentes, ya que cada persona es diferente y puede aportarnos enriquecimiento e impulso a su propia manera.

Tomando en cuenta este comentario, te brindamos algunas preguntas para evaluar qué tan positivas son las relaciones que sostienes:



Estas preguntas enriquecerán y te ayudarán a nutrir la vida de las personas que te rodean.

Y tú, ¿Eres una persona que aporta valor a la vida de otros?

1

¿Cuál es su mentalidad?

Nuestra mentalidad es la forma que tenemos de ver el mundo, de vernos a nosotros y a los demás. En pocas palabras se puede decir que es nuestra actitud ante la vida.

Hay personas optimistas y positivas, valientes y emprendedoras, que nos inspiran y nos llenan de energía. Y también, esta el otro lado de la moneda, hay personas que nos drenan, que constantemente se quejan y se sienten víctimas, que reflejan envidia y rencor.

Por supuesto, nadie puede estar feliz y motivado todo el tiempo, esto no sería humano y tampoco se trata de abandonar a quienes amamos cuando están en un momento bajo.

Sin embargo, es importante que observes la mentalidad de quienes te rodean, pues esta manera de ver y vivir el mundo se contagia y se vuelve parte de ti.

2

¿Cómo te hace sentir?

Este es uno de los principales puntos que puede ayudarte a determinar si una persona aporta valor a tu vida. Y es que nuestras relaciones sociales deberían sentirse como un lugar seguro, un espacio en el que nos sabemos escuchados, respetados y valorados.

Piensa en cómo te sientes al estar junto a esa persona sobre la que dudas. ¿Cómo te hace sentir respecto a ti mismo y a tu vida? ¿Ve lo bueno en ti y te lo recuerda? ¿Es capaz de acompañar y validar tus emociones? ¿Sientes un afecto genuino por su parte que también se refleja en sus actos?

3

¿Te impulsa a crecer?

Por último, pero no menos importante, para saber si alguien aporta valor a tu vida, fijate en cómo contribuye a tu crecimiento personal. Las personas que te preguntan por tus sueños y metas y te animan a luchar por ellas son las realmente valiosas. Aquellas que comparten contigo conocimientos nuevos o estrategias que han aprendido y creen que pueden servirte. Aquellas que traen nuevos temas de conversación a la mesa, que te animan a conocerte profundamente y a quererte, son las que han de estar a tu lado

Bibliografía

1. Fernández Peña, R. (2005). *Redes sociales, apoyo social y salud*. *Perifèria: revista de recerca i formació en antropologia*, (3)

2. Foulk, T., Woolum, A., & Erez, A. (2016). *Catching rudeness is like catching a cold: The contagion effects of low-intensity negative behaviors*. *Journal of Applied Psychology*, 101(1), 50