	FUNDACION RAIZ SOCIAL F. R. S. **Amor por el Servicio** **NIT. 900.126.347-7**	

ACTA DE REUNIÓN

FECHA:	29 de septiembre de 2023	**HORA:**	08:00am – 12:00pm
RESPONSABLE:	PAOLA ANDREA HOYOS POLANCO – TRABAJADORA SOCIAL		
LUGAR:	MEGA BIBLIOTECA JUAN JOSE NIETO GIL		
TEMA:	VALOR DE LA AMISTAD		

OBJETIVO:
-Incentivar el valor de la amistad, dando a conocer la importancia que esta tiene para la salud mental y las relaciones afectivas duraderas en la familia y sus miembros.

DESARROLLO
El día viernes 29 de septiembre del año 2023, siendo las 8:00am en la Mega biblioteca Juan José Nieto Gil, se desarrolló la jornada pedagógica del mes de septiembre, en el que se dedicó un espacio para formar al talento humano en los temas de formación a familia: VALOR DE LA AMISTAD. Inicialmente se realizan preguntas reflexivas sobre la amistad ¿Tienes amigos? ¿En tus momentos felices quienes han estado contigo? ¿En tus peores momentos quienes son las personas que han estado a tu lado?... Partiendo de estas preguntas para reflexionar, se inicia la formación: **LA AMISTAD** La amistad es una relación afectiva entre dos o más individuos que se sustenta en valores fundamentales como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso. Es un tipo de vínculo que se cultiva con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo. La amistad puede surgir entre personas de distintas edades, religiones, ideologías, culturas, extracción social, etc. Incluso, se puede establecer una amistad entre un ser humano y un animal (no por nada el perro es el mejor amigo del hombre). Las relaciones de amistad pueden surgir en

los más diversos contextos y situaciones. Desde el lugar donde trabajamos o estudiamos hasta fiestas, a través de otros amigos o redes sociales, etc.

Existen diferentes grados de amistad. Hay amigos con quienes tenemos una relación más distante, y otros amigos con quienes el trato es tan estrecho que los consideramos “mejores amigos”. Esa amistad adquiere un grado de superioridad sobre las otras amistades. La amistad no solamente surge por afinidad con quien tiene nuestros gustos e intereses, sino que puede aparecer entre personas muy dispares. En ocasiones, las diferencias fortalecen la relación, pues una buena amistad complementa y enriquece a la persona. La amistad no solo consiste en el intercambio de ideas y sentimientos, sino también en compartir los buenos y malos momentos de la vida.

¿CÓMO FOMENTAR BUENOS LAZOS DE AMISTAD?

Formar y mantener amistades saludables implica dar y recibir. Algunas veces eres tú quien da apoyo, y otras veces eres quien lo recibe. Hacer saber a tus amigos que te importan y que los aprecias puede ayudar a fortalecer el vínculo. Es tan importante que tú seas un buen amigo, como que te rodees de buenos amigos.

Para cultivar tus amistades:

Sé amable. Este comportamiento tan básico sigue siendo el centro de las relaciones exitosas. Piensa en la amistad como una cuenta bancaria emocional. Cada acto bondadoso y cada expresión de gratitud son depósitos en esta cuenta, mientras que las críticas y la negatividad quitan fondos.

Sé un buen oyente. Pregunta qué está pasando en la vida de tus amigos. Hazle saber a la otra persona que estás prestando mucha atención usando contacto visual, lenguaje corporal y breves comentarios ocasionales, como "Eso parece divertido". Cuando tus amigos comparten detalles de momentos duros o experiencias difíciles, sé empático, pero no ofrezcas consejos a no ser que ellos te los pidan.

Comparte. Forma relaciones íntimas con tus amigos compartiendo lo que piensas y sientes. Estar dispuesto a revelar tus experiencias personales y preocupaciones demuestra que tus amigos ocupan un lugar especial en tu vida, y hace que tu conexión sea más profunda.

Muestra que pueden confiar en ti. Ser responsable, confiable y de fiar es esencial para formar

amistades sólidas. No faltes a los compromisos, y llega a tiempo. Cumple las promesas que les hayas hecho a tus amigos. Cuando tus amigos comparten información confidencial, no la compartas con otros.

Trata de estar disponible. Construir una amistad cercana lleva tiempo, juntos. Haz un esfuerzo para ver a tus nuevos amigos de forma regular, y para saber de ellos entre las reuniones. Quizás te sientas incómodo las primeras veces que hables por teléfono o que te reúnas con ellos, pero probablemente este sentimiento desaparezca al estar más cómodos unos con otros.



Controla tus nervios con atención plena. Quizás te encuentres imaginando lo peor de las situaciones sociales y te atraiga la idea de quedarte en casa. Usa ejercicios de atención plena para cambiar la manera en que piensas. Cada vez que imagines lo peor, presta atención a la frecuencia con que efectivamente se producen las situaciones que te avergüenzan y que temes. Tal vez te des cuenta de que los escenarios que temes no suelen ocurrir.

Firma: _____

ANEXOS FOTOGRAFICOS



