

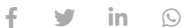


🏠 > OPINIÓN

¿Cómo queremos vivir la amistad?

"Servirnos de nuestras virtudes y nuestras carencias para acercarnos a los demás: eso es amistad"

- [La directora de la Oficina Anticorrupción, de investigadora a investigada](#)
- [Contra la eliminación de los baños de Sarasate](#)



MIRIAM CENOZ
28/07/2025

Hace unos días paseábamos en familia por el centro de Pamplona cuando vimos —y oímos— a un grupo de manifestantes portando banderas y gritando en favor de un pueblo y en contra de otro. Te puedes imaginar la escena. Nuestro hijo de 5 años, impactado, nos preguntó si nosotros pensábamos como esas personas. Nosotros le contestamos que no apoyamos ni a unos ni a otros, porque nosotros deseamos la paz, no la guerra. Sé que el asunto, desde luego, es mucho más complejo que la respuesta que dimos, pero una señora que pasaba al lado se quedó mirándonos y nos sonrió.

Aprovechando la reciente celebración del Día Internacional de la Amistad convocado por la Organización de las Naciones Unidas, rescatamos esta anécdota para ejemplificar cuántas situaciones del día a día enfocamos desde la guerra y no desde la paz, desde el enfrentamiento y no desde la conciliación, la amistad, el encuentro. Entre padres e hijos, hijos y padres, entre amigos en la piscina, entre hermanos durante una comida familiar, entre compañeros de trabajo... porque, aunque nos preocupan las guerras y conflictos en todas las partes del mundo, olvidamos fácilmente que la amistad y la paz también podemos construirla cada uno con nuestras respuestas y decisiones diarias, en nuestra pequeña medida.



No es lo mismo arrancarle el juguete al hermano que pedirselo por favor, ni es lo mismo desesperarme porque los hijos en la piscina no vienen cuando les llamo que acercarme donde está, tomarle en brazos y contarle qué plan vamos a hacer luego y explicarle por qué ahora tenemos que cambiarnos de ropa. O si es mejor conversar en la cena sobre cómo ayudarnos para que la tarde vaya lo mejor posible para todos. Con la regañina del momento, que es posible que tenga lugar, no acaba el acto educativo, ¡solo acaba de empezar! No es lo mismo dar por hecho que el cónyuge tiene la intención de ir a lo suyo cuando acepta un proyecto laboral que preguntarle cómo está viviendo el trabajo y qué nos conviene como familia. Como tampoco es igual haber hablado de más en un momento y simplemente dejarlo pasar que pedir perdón por el error y mirar hacia delante.

También es diferente disfrutar de la comida que nos han preparado dando las gracias a quien se tomó el tiempo de hacerla que darlo todo por hecho. No, no es lo mismo, porque en el día a día se juega nuestro estilo de relacionarnos. Vamos construyendo amistad en el día a día, vamos educando en el día a día.

Así que desde Acompañando el Crecimiento te proponemos que en este día aproveches para compartir con una persona lo que te haya resonado de esta breve reflexión. Por ejemplo, podrías preguntarte, ¿somos un equipo en la familia? En un equipo, cuando uno gana, ganan todos, y cuando uno pierde, todos pierden.

No es difícil que a veces olvidemos esto y nos preocupemos más por nosotros mismos que por los demás. Entonces, en lo que yo gano o hago bien, ¿cómo puedo ayudar a otros? Y en lo que yo pierdo o me equivoco, ¿quién me puede ayudar y cómo? Y si en algún momento se nos olvida ayudarnos, ¿cómo nos podemos querer y ayudar?

Otra idea que nos puede ayudar es cuestionarnos: ¿qué amigos tenemos cada uno en la familia? ¿Y de qué familias somos amigas? ¿Qué está yendo bien en nuestras amistades? ¿Y qué creemos que necesitaría mejorar? ¿Nuestras amistades nos abren o nos cierran a otras relaciones? ¿Cómo queremos vivir la amistad en nuestro día a día, a día de hoy? Y por último y no menos importante: ¿alguien a quien pedir perdón? ¿Alguien a quien dar las gracias? Servirnos de nuestras virtudes y nuestras carencias para acercarnos a los demás: eso es amistad. No hablamos de ser amigos de nuestros hijos, sino de ayudarnos a crecer entre nosotros según la forma que tenga cada relación. Con quien me atiende en la frutería vivo esta amistad de un modo distinto que con mi madre, mi hermano, mi hijo, mi abuela o el padre de mi amigo, pero en todas y cada una siempre puedo crecer y ayudar a crecer.

Vamos encontrando nuestra manera de ser amigos como estilo de vida, y esto no solo nos ayuda a nosotros mismos, sino que nos acerca también a los demás. Como dice la canción, ¿por qué no vivir abriendo caminos?

ÚLTIMAS NOTICIAS

- 1 'Sirat', de Oliver Laxe, película elegida para representar a España en los Oscar
- 2 Detenido de madrugada un menor por intentar entrar en una peluquería en San Juan y huir en una bici robada
- 3 El grupo gráfico Ezquerro, de Lodosa, cierra su venta al belga Asteria
- 4 Barkos (Geroa Bai) expresa su "sospecha e indignación" después de que Bildu se "jactara" de controlar la Oficina Anticorrupción
- 5 Talan un olmo en la avenida de Zaragoza por "gestión de riesgo"

Miriam Cenoz Larrea. Formadora experta afectivo-sexual en Acompañando el Crecimiento SL

MÁS NOTICIAS

La planta de Los Arcos, un peligro para Tierra Estella

Te puede interesar

- 5 pisos para vivir en la mejor zona de Pamplona al lado de todo
- ¿Qué hace uno de los protagonistas de 'The Walking Dead' en Pamplona?
- Multado con 1.000 € el conductor de un patinete eléctrico que dio positivo a las 10 de la mañana en Mendabaldea

Encima, ¡chapuceros!

ETIQUETAS: | [Noticia de interés](#)

Mejora tus habilidades de liderazgo: curso 100% Gratis.

Aprende con expertos y llévate doble formación gratis.

EOI | Patrocinado

Solicita ahora

Talan un olmo en la avenida de Zaragoza por "gestión de riesgo"

El truco de la almohada que casi nadie usa contra la apnea del sueño

Derila Ergo | Patrocinado

Relájate en un resort frente al mar

Hoteles únicos en los destinos más deseados. Elige RIU y viaja sin preocupaciones.

RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

Haz clic aquí

Formación Gratis en IA y Big Data: herramientas para la innovación.

Aprende con expertos y llévate doble formación gratis.

EOI | Patrocinado

Solicita ahora

El gobierno instala placas solares casi gratis en estas provincias

Las subvenciones disponibles en varias provincias permiten instalar paneles solares por mucho menos. Verifica si aplicas.

GreenExperts.es | Patrocinado

Más información

Prepárate para perseguir a un asesino pista por pista

La caza: Irati nos lleva a un valle navarro donde un crimen destapa secretos enterrados. La temporada cuatro de La caza te espera en exclusiva en Movistar Plus+. Suscríbete por ...

Movistar Plus | Patrocinado

Subscríbete

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

adentroparati.com | Patrocinado

Más información

Tu Mercedes de Ocasión y KM0 a Precio Único el 25 y 26 de septiembre

Super Days en Madrid con hasta 15.000 € de descuento. ¡Pide tu cita ahora!

Mobility Centro | Patrocinado

Ver oferta

El alcalde de Valtierra, Manuel Resa, se reafirma y asegura ahora que pidió disculpas porque se lo dijo UPN

Activar
Notificaciones



"Que me lleven donde quieran"; pide a UPN que le defiendan: "Si no dan la cara, igual rompo el carné", a

Pablo Iglesias e Irene Montero eligen un colegio privado para sus hijos tras haber criticado a quienes escogían esta opción

Iglesias, durante su etapa al frente de Podemos, defendió de manera reiterada la enseñanza pública y criticó el papel de la educación privada

¡Super Days Mercedes en Madrid!

Hasta 15.000 € en tu Mercedes de ocasión. ¡Pide tu cita el 25 y 26 de septiembre!

Mobility Centro | Patrocinado

Ver oferta

Es tiempo de volar con Air Europa

Las mejores ofertas del año están aquí. Vuela al mejor precio con Air Europa.

Air Europa | Patrocinado

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

El truco n.º 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

diariodeuncardiologo.es | Patrocinado

Más información

Fallece a los 25 años Martina García, dirigente de Podemos C-LM y exconcejala de Marchamalo

diariodenavarra.es

Chivite lo tiene crudo

diariodenavarra.es

Lo que cambiará en 2025 con la nueva regulación de la energía solar.

Aprovecha las subvenciones y reduce el coste de tu instalación si eres propietario de una vivienda unifamiliar.

GreenExperts.es | Patrocinado

Más información

COMENTARIOS

Te recomendamos que antes de comentar, leas las [normas de participación](#) de Diario de Navarra

Ver comentarios



VOLVER ARRIBA

NAVARRA

- Pamplona y Comarca
- Tudela y Ribera
- Tierra Estella
- Tafalla y Zona Media
- Sangüesa y Merindad
- Zona Norte
- Educación y Familia
- DN Management
- DN Inmo

OCIO

- Agenda de ocio
- Gente y famosos
- Cultura
- Gastronomía
- TV y cine
- Moda

ACTUALIDAD

- Nacional
 - Internacional
 - Economía
-
- VIVIR**
-
- Tecnología
 - Ciencia
 - Vida sana y bienestar
 - DN Vivir Seguros

DEPORTES

- Fútbol
- Osasuna
- Balonmano
- Baloncesto
- Pelota
- DN Running
- Fútbol Sala
- Ciclismo
- Deportes de motor
- Tenis
- Más deporte

SAN FERMÍN

PODCAST DN

OPINION

- Cartas al director
- Participación

SELECCIÓN DN



Motor

Turismo

[Contacto](#) | [Suscripción](#) | [FAQs](#) | [Club de Suscriptores](#) | [Hemeroteca](#) | [Publicidad](#) | [Trabaja con Nosotros](#)

Diario de Navarra, una empresa perteneciente a Grupo La Información



Otras empresas del grupo:

[Brandok](#) | [DN Inmo](#) | [MyNews](#) | [Zoping](#) | [DN Correduría](#) | [Dynamium](#) | [Fundación Diario de Navarra](#)

Otras webs del grupo:

[Mundo DN](#) | [Definde](#)

[Aviso legal](#) | [Código ético](#) | [Sistema interno de información](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Mi cuenta](#)

© DIARIO DE NAVARRA.

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

Diario de Navarra, S.A. ha recibido una subvención del Gobierno de Navarra al amparo de la convocatoria de Fomento de la Empresa digital navarra 2024

Diario de Navarra Digital, S.L. ha recibido una subvención del Gobierno de Navarra al amparo de la convocatoria de Fomento de la Empresa digital navarra 2024