La Estrella

Fecha: 14/08/2025 Audiencia: 6.600 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $0 Tirada: 2.200 Frecuencia: 0
Vpe pág: $0 Difusión: 2.200
Vpe portada: $0 Ocupación: 9,62%

La importancia de la amistad en el bienestar general

Es importante recordar el rol fundamental que las relaciones de amistad tienen en nuestra vida cotidiana. Más allá del afecto y la compañía, la amistad se ha demostrado científicamente como un factor protector de la salud mental, emocional y física. Estudios en neurociencia y psicología han evidenciado que quienes cuentan con redes de apoyo estables presentan menor riesgo de enfermedades mentales, cardiovasculares y deterioro cognitivo, además de mayores niveles de satisfacción personal. Incluso simples interacciones, como que alguien nos pregunte cómo estamos o nos salude con afecto, actúan como amortiguadores frente al estrés y la soledad.

No obstante, no toda relación aporta positivamente. Es clave fomentar amistades recíprocas, basadas en la confianza, la escucha activa y el respeto mutuo, y alejarnos de vínculos que nos debilitan o nos hacen sentir invisibles. La calidad del vínculo importa más que la cantidad.

Andrea Mira
Dra. en Ciencias del Desarrollo y Psicopatología
Universidad Andrés Bello