

Fecha: 15-05-2024
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Salud & Bienestar
 Tipo: Noticia general
 Título: Las amistades cercanas son esenciales para una buena salud mental

Pág.: 4
 Cm2: 530,1

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

SEGÚN LA ENCUESTA BICENTENARIO UC 2023, EL 19% DE LOS CHILENOS NO TIENE AMIGOS ÍNTIMOS:

Las amistades cercanas son esenciales para una buena salud mental

Estos vínculos liberan oxitocina y dopamina, que se relacionan al bienestar, la calma y la felicidad. Además, refuerzan los lazos sociales y los sentimientos de pertenencia.



ANNA NADOR

La definición de un amigo íntimo puede variar, dependiendo del individuo, pero la ciencia muestra que estos vínculos son esenciales para el bienestar.

En términos generales, un amigo cercano es una "persona con la que uno comparte, a quien se puede acudir en situaciones de estrés o de malestar, pero, sobre todo, es alguien que da una sensación de confianza", dice Javier Duarte, psicóloga e investigadora del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la U. Diego Portales y de Midap.

¿Cuántos amigos cercanos tienen los chilenos? Según la Encuesta Nacional Bicentenario UC 2023 —realizada a 1.575 personas de 18 años y más, chilenos o residentes en Chile—, el 19% dice no tenerlos, mientras que el 61% indica tener entre uno y cinco.

Para Duarte, que la mayoría de la población tenga entre uno y cinco amigos cercanos es una buena noticia: "En general, al menos correlacionado con los datos de estudios internacionales, coinciden las ci-

fras. Que más o menos 60% de las personas pudieran reconocer entre uno a cinco es bastante positivo".

No obstante, que 19% diga no tener amigos cercanos es preocupante a juicio de Héctor Carvacho, psicólogo social y académico de la Escuela de Psicología de la U. Católica. "Sabemos que las relaciones personales cercanas, las relaciones de pareja y las relaciones de amistad, son fundamentales para el bienestar psicológico y general de las personas", afirma.

En concreto, explica Solange Anuch, psicóloga de la Clínica Alemana, tener amistades cercanas "libera oxitocina, dopamina, serotonina y endorfinas, es decir, toda la neuroquímica asociada al bienestar, la calma y la felicidad. Y, al mismo tiempo, disminuye la liberación de cortisol, que es la hormona del estrés, por lo tanto, mejora la salud mental".

Duarte coincide: "Las personas que reconocen tener amigos cercanos, al menos dos, tienden a ser personas que tienen mejor salud mental y estos vínculos tienden a ser un *buffer* en contra de la depre-

sión y los sentimientos de soledad".

Asimismo, el hecho de tener estos vínculos "refuerza lazos sociales y sentimientos de pertenencia, aumentando la seguridad y autovaloración. También fomenta la reflexión, promueve la empatía, la compasión y aporta a la construcción de una sociedad más sana y humanizada", asegura Anuch.

En la juventud

Durante la vida, se tiene un *peak* de múltiples relaciones de amistad, normalmente en la adolescencia y la adultez joven. Esto se da, dice Carvacho, "porque uno está en instituciones donde hay muchos pares: las escuelas y las universidades. Ahí uno conoce a mucha gente y tiene la posibilidad de maximizar el número de amistades que tiene".

Pero, en la medida en que se va envejeciendo, los círculos íntimos se van achicando también, añade Duarte. "Típicamente en la vida adulta uno asume responsabilidades que implican que el tiempo que uno tiene disponible esté más

restringido, por ejemplo, con la crianza de niños o las responsabilidades laborales, que dejan menos espacio para tener una vida social más amplia, como tienen las personas más jóvenes", precisa Carvacho.

También, con el tiempo, "te pones más selectiva, criteriosa, cuidas más tu intimidad y filtras más a quienes incorporar en tu propio mundo", opina Anuch.

Si bien "es común que ya después de los 40 el círculo de amigos se empiece a achicar, hay que tener cierta atención con lo que está pasando, porque una cosa es que uno reduzca el círculo y otra es que se quede solo, y ahí es importante tomar medidas para que eso no ocurra. Es relevante que, dentro de lo posible, uno tenga al menos un par de amigos con los que tenga cierta relación más íntima", dice Duarte.

En ese sentido, recomienda "intentar mantener esas amistades cercanas, con llamadas telefónicas, salidas, compartiendo ciertos intereses y *hobbies* particulares. Es importante hacer el esfuerzo por mantenerse presentes".

Asimismo, se pueden sumar nuevos ami-

"Las mujeres tienden a tener más amigos que los hombres. Se piensa que tiene que ver con que los hombres en general son más reservados y tienen más dificultad para establecer una conexión emocional. En cambio, las mujeres tienden a tener un poco más de facilidad para poder estrechar vínculos", dice la psicóloga Javier Duarte.

gos. En esa línea, detalla que, "en la adultez, las amistades se conforman en relación de las actividades profesionales, en términos también de los *hobbies* y los intereses compartidos. Incluso, en el caso de los adultos mayores, donde efectivamente bajan mucho las relaciones de amistad, esto se puede aliviar a través de clubes sociales, por ejemplo".

Y concluye: "Nunca alguien es muy viejo para hacer nuevos amigos. Los estudios indican que un amigo no es necesariamente alguien con el que llevo muchos años en contacto, uno puede tener un muy buen amigo y haberlo conocido hace no tanto tiempo, y también tener muy buenos amigos de la infancia o de otras épocas".