LITORALPRESS

Fecha: 12-08-2025
Medio: Las Noticias
Supl. : Las Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Importancia de la amistad en la salud y el bienestar

Pág. : 15
Cm2: 260,2
VPE: $ 432.234

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida

Importancia de la amistad en la salud y el bienestar

Andrea Mira, Doctora en Ciencias del Desarrollo y Psicopatología Académica Escuela de Terapia Ocupacional Universidad Andrés Bello

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.

Tener amigos y amigas con quienes compartir alegrías, preocupaciones y momentos cotidianos fortalece nuestro bienestar y mejora significativamente nuestra calidad de vida.

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.

Los lazos de amistad impactan profundamente en los procesos de desarrollo, salud y recuperación a lo largo del curso de la vida. Por eso, cultivar amistades sanas no es un lujo, es una necesidad vital. Y como sociedad, debemos generar más espacios que favorezcan la conexión humana y el fortalecimiento de vínculos significativos.

En tiempos donde el individualismo y la desconexión amenazan nuestro equilibrio emocional, apostar por la amistad es también apostar por una sociedad más saludable, empática y resiliente.