

Fecha: 14-08-2025

Medio: La Estrella de Valparaíso Supl. : La Estrella de Valparaíso

Tipo: Noticia general

Título: La importancia de la amistad en el bienestar general

Pág.: 8 Cm2: 89,8

Tiraje: Lectoría: Favorabilidad: 16.000 82.502 No Definida

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

