

El poder de la amistad para tener una vida más feliz y sana

Por Teddi Nicolaus

Las amistades son una parte universal de la vida humana y la ciencia demuestra que también son buenas para su salud. Tener amigos puede ayudarlo a sentirse más feliz y conforme con la vida. Incluso, los amigos pueden ayudar a vivir más años o a envejecer de forma más saludable. Las investigaciones muestran que las amistades pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer determinados problemas de salud, incluidos problemas cardíacos, demencia o ansiedad.

Si tiene un círculo social grande o solo algunos amigos cercanos, las amistades más significativas suelen ser las que lo hacen sentir útil, apoyado y cuidado, además de ser a quienes le ofrece los mismos valores a cambio. Esas son las personas que lo escuchan cuando no está bien, se ponen en contacto cuando no se comunica con ellos por algunos días, se ríen de cosas absurdas con usted y le dicen la verdad cuando la necesita escuchar. Y nosotros hacemos lo mismo por ellos.

Es probable que un buen amigo no solucione sus problemas. Pero, hablar, reírse o simplemente estar con alguien que se preocupa por usted, puede hacerlo sentir que la vida es un poco más fácil. Las personas que tienen amigos cercanos o confidentes, en general, están más satisfechas con sus vidas y son menos propensas a tener depresión, según estudios. En las investigaciones, también se demuestra que las amistades incondicionales pueden regular el estrés: hablar con un amigo de confianza se asocia con una menor respuesta de la presión arterial ante el estrés, en comparación con

hablar con alguien que no pertenece al círculo íntimo de amistades.

“Las amistades son como la comida,” dice Anna Goldfarb, MA, una experta en amistad y autora de un libro sobre relaciones.

“Hay diferentes tipos de alimentos y brindan distintos niveles de nutrición. Con las amistades pasa lo mismo.”



Algunas amistades se construyen para hacer actividades juntos. Estas pueden ser compañeros para ir a caminar, a jugar al golf, ser parte de un club de lectura, jugar al pickleball o compartir un pasatiempo con nosotros. En su libro, Goldfarb denomina a estas amistades como amistades “perrunas” porque, como los amigos de cuatro patas, lo hacen querer salir y hacer cosas juntos.

Otras amistades se construyen para compartir sentimientos. Estas son las personas a las que llamamos, o lo llaman, cuando necesita alguien que lo escuche con empatía. Pueden ser las amistades con las que se comunica en un día difícil, cuando no está en su mejor momento. Goldfarb define a estas amistades íntimas como amistades “gatunas”: el tipo de amigos íntimos en lo emocional, con los que podemos estar tirados en un sofá, y en los que nos apoyamos cuando necesitamos consuelo y honestidad.

Ambos tipos de amistades añaden significado, rutina y conexión a su vida. Es muy probable que las mujeres disfruten de ambos tipos de amistades, mientras que los hombres se inclinan más a obtener su tiempo “gatuno” de sus parejas.

Las amistades más antiguas también son importantes. Un amigo que conoció en la secundaria o de su vecindario pasado, o de su trabajo anterior, puede no estar presente en la vida diaria, pero seguir teniendo un lugar especial en su corazón. Las amistades cambian porque las personas evolucionan, y esto está muy bien, dice Goldfarb.

Usted puede mudarse, jubilarse, perder a una pareja, cambiar de trabajo o desarrollar nuevos intereses. Una amistad que en un momento era cercana puede perderse. Otra puede volver a nuestras vidas.



>> Para obtener más información, visite www.cdc.gov/social-connectedness.

“No tiene que sentirse culpable todas las veces que una amistad se vuelva menos frecuente,” cuenta Goldfarb.

De hecho, en las investigaciones, se muestra que, en general, no tenemos más que un par de amistades activas en un momento.

Puede ser más difícil hacer amistades cuando uno crece. Sus bisabuelos no tuvieron que trabajar tanto para hacer amistades porque la vida era más simple hace 50 años. Sabían que verían a sus amigos todas las semanas en ceremonias religiosas, por ejemplo. Hoy, las personas se mueven más, tienen vidas más ocupadas, a menudo trabajan de forma remota y no ven mucho a otras personas. Esto significa que tenemos que trabajar más duro para hacer amistades.

La buena noticia es que conectar no es difícil. Empezar invitando a un amigo a un plan que sea fácil de aceptar, dice Goldfarb. En vez de mandar rápido un mensaje que diga “Tendríamos que reunirnos algún día”, pruebe con algo como “Voy a ir a caminar al parque el sábado a la mañana. ¿Quieres venir?”

Si quiere hacer nuevos amigos, puede empezar con sus intereses. ¿Le gusta la jardinería? ¿La lectura? ¿Ama la música? Busque lugares en donde se reúnan las personas que disfrutan las mismas cosas.

“Los intereses comunes son los que guían una amistad,” dice Goldfarb.

Construir amistades toma tiempo, así que tenga paciencia.

Es probable que una amistad de caminata, un compañero de clases o un vecino no se vuelva un amigo cercano de inmediato.

“La amistad es una de las pocas relaciones que se forma entre iguales,” cuenta Goldfarb. “No hay un jefe, un padre ni un niño al mando. Solo dos personas que eligen compartir parte de su vida. Por eso, las amistades son tan placenteras y especiales.”



Fotos cortesía de iStockphoto: grupo jugando a los videojuegos, Edwin Tam; dos mujeres tomando café, FG Trade Latin; mujeres con teléfono, Jacob Wackerhausen; dos hombres jugando al juego de Cornhole, Kallig