



# 30 de julio

## Día Mundial de la AMISTAD

Una efeméride proclamada por la ONU desde 2011, usando este sentimiento como una herramienta para conseguir la paz, acabar con la violencia y la pobreza y conseguir una sociedad más justa y sostenible.

Lo primero que debemos aclarar al respecto es que aunque en tus redes sociales aparezca que cuentas con miles de amigos, la realidad, según expuso en la década de los 90 el antropólogo Robin Dunbar, de la Universidad de Oxford, es que puedes tener un máximo de 150 amigos. Concretamente, y tal como describe en su *teoría del cerebro social*, contamos con 1 o 2 mejores amigos, 5 que consideramos íntimos, unos 15 buenos amigos, 50 cercanos, y alrededor de 100 que solo serían conocidos.

META

**“pasar más tiempo con los amigos”**

## RUTINAS



### ESTAR CON LOS AMIGOS NOS AYUDA:

#### 1. Menos estrés y una actitud más positiva

Segregar oxitocina que hace que experimentemos una sensación de bienestar durante una cena o una conversación. Además, otra investigación muestra que estar cerca de amigos en los malos momentos aumenta el cortisol, otra hormona que planta cara al estrés y que nos hace mantener una actitud más positiva ante cualquier problema o situación desagradable.

#### 2. Se reducen los síntomas de la depresión

Un estudio realizado en 2014 encontró que pertenecer a grupos sociales en los que sentirse identificado, protege frente a los síntomas de la depresión.

#### 3. Minimiza el riesgo de demencia y de enfermedades mentales

En 2016 otro estudio sobre los efectos beneficiosos de la amistad, sugiere que tener amigos mejora la salud mental, gracias a la inclusión social que conlleva. Otro estudio muestra que mantener relaciones sociales durante la tercera edad reduce un 70% el riesgo de desarrollar demencia.

#### 4. Favorece una buena actitud en el trabajo

Tener colegas en el trabajo aumenta la motivación y las ganas de ir a trabajar y previene el burnout. Según un estudio las personas que tienen amigos en el trabajo tienen un rendimiento mayor que las solitarias.

#### 5. Ayuda a vivir más años

Tener lazos sociales fuertes aumenta hasta un 50% la probabilidad de vivir más.

#### 6. Contribuye a que la recuperación de una enfermedad sea más rápida

Tener el apoyo de los amigos durante una enfermedad puede hacerla más llevadera, e incluso acelerar la recuperación.

#### 7. Reduce la sensación de dolor

Estar acompañado incrementa los receptores opioides, la cantidad de dopamina y endorfinas, que aumentan la sensación de bienestar y reducen la sensación de dolor, según la principal conclusión de un estudio.

FUENTE: <https://www.webconsultas.com/curiosidades/10-beneficios-de-la-amistad-para-la-salud>

ENLACES: [https://www.huffingtonpost.es/2016/07/01/beneficios-de-la-amistad\\_n\\_10437170.html](https://www.huffingtonpost.es/2016/07/01/beneficios-de-la-amistad_n_10437170.html)

