**Imagine que está preparando un proyecto con su amigo. Ha encontrado un material interesante para la exposición y quiere leer el texto a su amigo. Tiene 1,5 minutos para leer el texto en voz baja, luego prepárese para leerlo en voz alta. Tiene 1,5 minutos para leer el texto.**

Las compañías que nos rodean pueden determinar mucho aquello que somos. Los buenos amigos siempre están ahí, ya sea motivándonos, animándonos para que seamos la mejor versión de nosotros mismos o nos apoyan incondicionalmente. La amistad es un aspecto relacional esencial, seguramente uno de los principales fundamentos de las sociedades.

Los amigos pueden ser una fuente de confianza, bienestar y seguridad tan grande que determina nuestra personalidad. Como si del ejercicio físico se tratase, la amistad tiene un efecto positivo sobre nuestro corazón. Para llevar a cabo su estudio, los investigadores de los EE.UU. analizaron a 1000 sujetos con enfermedades cardiovasculares. Los resultados indicaron que la mitad de los participantes que habían fallecido no contaban con un amigo cercano. En cambio, el 85% de los supervivientes tenían una fuerte amistad con alguien.