

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.