



EN EL MES DE LA AMISTAD RECORDAMOS
ALGO SIMPLE: NADA MULTIPLICA TANTO EL
BIENESTAR COMO LA BUENA COMPAÑÍA.
DESCUBRÍ POR QUÉ CADA ENCUENTRO, CHARLA
O ABRAZO DEJA UNA HUELLA EN TU VIDA.

ENCONTRARSE

hace bien

Estar cerca nos transforma

El psicólogo y psiquiatra Carl Jung decía que la amistad es ese espacio en el que podemos compartir lo que realmente importa, y así mantenernos lejos de la soledad. También sostenía que el encuentro entre dos personas se parece al contacto de dos sustancias químicas: si hay reacción, las dos se transforman. Cuando compartimos tiempo con alguien que nos da confianza, todo nuestro organismo lo nota. Los músculos se relajan, el ánimo mejora y, con el tiempo, ese efecto se traduce en beneficios concretos como una respuesta más fuerte del sistema inmune, menos riesgo cardiovascular y mayor capacidad para atravesar momentos difíciles. La ciencia lo viene confirmando hace años: las personas con vínculos sólidos viven más tranquilas, con una mejor salud integral y llegan a edades más avanzadas con buena salud.

**"NADIE PUEDE RECORRER SOLO EL CAMINO DE LA VIDA."
RENÉ FAVALORO.**

› AMPLIAR EL CÍRCULO SOCIAL ES POSIBLE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), algunas claves para sumar amistades nuevas son:



**GUARDAR EL
CELULAR AL VER
A UN CONOCIDO,
PARA ESTAR
PRESENTE CON
LOS CINCO
SENTIDOS.**



**OFRECERSE COMO
VOLUNTARIO EN
ALGUNA CAUSA QUE
VALOREMOS.**



**SALUDAR A
LOS VECINOS
Y CONVERSAR
CON LOS QUE
SON MÁS
AFINES.**



**RETOMAR
RELACIONES CON
ANTIGUOS COLEGAS O
AMIGOS A QUIENES NO
VEMOS HACE TIEMPO.**



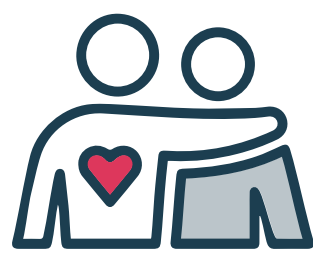
**SUMARSE A UN
GRUPO O UNA
ACTIVIDAD
COLECTIVA.**

Argentinidad

Muchas personas extranjeras que viven en la Argentina destacan e incluso se sorprenden por el lugar que se le brinda a los vínculos. En otros países las reuniones sociales se hacen exclusivamente en espacios públicos, como restaurantes o bares, o tienen una duración pautada. Sin embargo, en nuestro país es habitual invitar a los amigos a casa e incluso cocinar juntos y compartir durante horas y horas. También, armar encuentros espontáneos es una característica muy argentina. Los lazos de amistad son un pilar para la vida, porque nos hacen saber que siempre contamos con personas más allá de la familia.

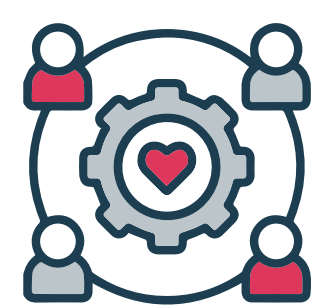
3 ideas sobre la amistad

El neurocientífico argentino Mariano Sigman y el escritor Jacobo Bergareche, en su libro *Amistad: un ensayo compartido*, plantean:



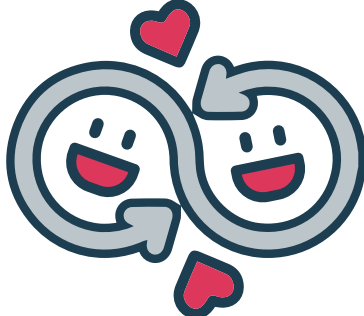
1.

LA AMISTAD ES ALGO NATURAL
ESTAMOS PREDISPUESTOS A CONECTAR CON OTROS CASI SIN PENSARLO.



2.

NOS TRANSFORMA
CUANDO ALGUIEN NOS VE CON UNA GRANDEZA QUE NO SABÍAMOS QUE TENÍAMOS, NOS MOTIVA A ESTAR A LA ALTURA DE ESA IMAGEN.



3.

NOS RENUEVA
CADA AMISTAD QUE SE SUMA TRAE CONSIGO UNA ENERGÍA FRESCA QUE NOS HACE BIEN.

¿Sabías que...?

Según un informe reciente de la OMS, una de cada seis personas en el mundo se siente sola. Por eso, cada gesto de conexión —por chico que parezca— no solo le hace bien a quien lo recibe, también construye comunidades más sanas.

**EL MEJOR REGALO
DEL DÍA DE LA
AMISTAD ES EL
TIEMPO DEDICADO
Y COMPARTIDO.**