

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

El presente trabajo trata de analizar la importancia de la amistad en la vida de la persona, así como los distintos tipos de amistad, destacando como contraria las llamadas “amistades tóxicas”. Un análisis de los efectos que la relación de amistad tiene a nivel neurológico aportará a la visión humanística una visión científica mostrando que la amistad es algo connatural al hombre.

Introducción

Entre los diferentes tipos de amor, amor paternal, amor filial, amor sponsal y amor como amistad, este último es el más libre porque no está vinculado a ningún derecho y deber más que a sí misma.

Diversos estudios científicos han demostrado que aquellas personas que logran conectar más a nivel social y cultivan relaciones cercanas de calidad se auto perciben más felices, tienen mejor salud física y mental, y además, viven más tiempo. La influencia que puede ejercer un amigo puede llegar a ser tan grande que, en ocasiones, de modo inverso al anteriormente mencionado, puede influir negativamente e incitar a conductas que nos perjudican.

Nadie está obligado a ser amigo ni a tener amigos, lo que hace que la amistad sea libre y espontánea. A pesar de que nadie esté obligado, la mayoría de las personas quiere tener amigos y, si han experimentado la verdadera amistad, nunca querrán que se acabe.

“Si consideras amigo a alguien en quien no confías tanto como en ti mismo, te equivocas de parte a parte y no conoces bien el valor de la verdadera amistad”. Así hablaba Séneca a uno de sus grandes amigos, Lucilio, en una de sus cartas. Y es que la amistad nos recuerda que el hombre no está solo, que la confianza y la sinceridad existen y hacen crecer al hombre. La amistad no es solo una relación afectiva porque se sustenta en valores tan fundamentales y profundos como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso.

Si el hombre es un ser social, estará por ello necesitado del afecto y

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

cuidado de otros para sobrevivir. Esta conciencia de necesitar al otro hace que el hombre tenga una inclinación natural a buscar fuera aquello que supla sus carencias y le complemente. En palabras de Cicerón: “¿Qué hay más grande que tener a alguien con quien te atrevas a hablar como contigo mismo?”

La amistad es algo más que una relación, es un vínculo insustituible que no puede ser sustituido ni imitado por ningún otro vínculo. Por eso aquel que pervierte esta relación a través del engaño pervierte la propia naturaleza del hombre. Es un sentimiento de benevolencia, de querer el bien del otro. Por ello en el momento en que no se quiere ese bien, desaparece el vínculo para dar paso a las mal llamadas “amistades tóxicas”, mal llamadas porque no tienen nada de amistad. La lealtad preserva ese vínculo y mueve a la admiración, mientras que la amistad tóxica la pervierte. Plutarco afirmaba en este sentido: “No necesito amigos que cambien cuando yo cambio y asientan cuando yo asiento. Mi sombra lo hace mucho mejor.”

1. La amistad en los clásicos

La amistad siempre ha sido un tema fundamental para el hombre y por ello, se ha tratado desde la Antigüedad hasta nuestros días.

Uno de los primeros filósofos en centrarse en este tema fue Platón. En su obra *Lisis*, se critica la amistad basada en la presunción y en la posesión de bienes. Platón afirma: “si vosotros sois amigos entre vosotros, es que, en cierto modo, os pertenecéis mutuamente por naturaleza”. Se destaca por tanto en esta obra la noción de pertenencia de los unos a los otros, y como la comunicación interpersonal responde a una necesidad natural en el hombre que busca ser acogido, tal y como es por otro que le reconozca en su valor y juntos compartan la vida. A esa familiaridad o parentesco natural entre los seres humanos y que denomina en griego *oikeiôsis*. (Dafonte, 2012)

Otro aspecto importante que destaca Sócrates es que la verdadera amistad se consolida en la virtud porque tiene como base el amor (Polo, 2008 p. 477), ya que no puede haber amistad por puro interés personal, es una relación de benevolencia, en la que dos personas libremente comparten lo que piensan, lo que viven, lo que son.

A esta visión de la amistad como virtud llega también Aristóteles, otro filósofo destacado de la Antigüedad que se interesó por indagar y reflexionar sobre este tema.

De hecho, este filósofo es uno de los que más escribe sobre la amistad: los libros VIII y IX de su *Ética a Nicómaco* se los dedica en

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

exclusiva.

Aristóteles estima la amistad como algo fundamental en la vida de un hombre, llegando a afirmar que “nadie querría vivir sin amigos, aun estando en posesión de todos los otros bienes” Es más, no sirve de nada la fortuna y una vida próspera si no puede compartirse con nadie de confianza a quien podamos hacer partícipe de nuestros bienes pues “es absurdo hacer al hombre dichoso solitario, porque nadie querría poseer todas las cosas a condición de estar sólo. Por tanto, el hombre feliz necesita hacer amigos.” (Polo, 2008 p. 478)

Concluye con esto que, para el hombre, como ser social, la amistad constituye la forma más satisfactoria de convivencia y la realización más plena de su sociabilidad.

Continúa con su reflexión acerca de cuál es la mejor relación de amistad que el hombre puede tener, clasificando y analizando los fundamentos que sostienen esa relación amistosa para aclarar cuál es la que más conviene a la verdad y felicidad del ser humano.

Al distinguir una amistad por placer, una amistad por utilidad y finalmente una amistad por virtud, va argumentando los inconvenientes de las dos primeras para enaltecer la última.

La amistad por placer o por utilidad instrumentaliza a la persona para sus propios fines y no se fundamenta en el amor. Puede dar pie a la adulación, los agravios, la desconfianza, etc., y por tanto se pierde de vista el bien del amigo, y se busca el propio; no existe en esos tipos de amistad un procurarse el bien entre iguales. (Polo, L 2008 p. 479)

Por tanto, la amistad por virtud sólo se puede dar entre hombres justos que buscan compartir en un amor de benevolencia. El hombre malo no es capaz de una amistad verdadera. (Polo, L 2008 p. 480)

Coincidiendo con esto se encuentra otro gran pensador de la Antigüedad, Cicerón que escribió una breve obra acerca de la amistad a mediados del siglo I a. C. llamada: Laelius de amicitia. La obra consiste en un diálogo entre un suegro y sus dos yernos, en el que el suegro va narrando sus concepciones de la amistad. Entre otras cosas se afirma: «La amistad en sí no es otra cosa que una consonancia absoluta de pareceres sobre todas las cosas divinas y humanas, unida a una benevolencia y amor recíprocos». En esa virtud se basan la armonía, la estabilidad y la constancia de los sentimientos.

También se defiende en esta obra la importancia de la autenticidad y la sinceridad para llegar al conocimiento mutuo y la unión de

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

voluntades hacia el bien compartido.

No se puede fingir un modo distinto de ser, si uno pretende darse a conocer para que le quieran y valoren como es. Por ello, camuflar, mentir, adular, ocultar, todo ello va en contra del mutuo conocimiento y hace imposible la amistad. (Dafonte C.R 2012)

Estos tres grandes filósofos de la Antigüedad comparten una misma visión de la amistad, la clase de relación que es digna del ser humano y con ello se demuestra que desde bien temprano en la Historia se ha percibido la amistad como el valor más alto en la vida del hombre, que conduce a la verdadera felicidad.

2. La relación entre amistad y pantallas

La amistad sigue siendo un tema importante también hoy en día en la vida de las personas. Todo el mundo quiere tener buenos amigos, porque se trata de alcanzar una buena parte de lo que nos hace felices. Los expertos de la Universidad Brigham Young, Utah y de la Universidad de Carolina del Norte, defienden que tener una buena red de amigos y vecinos mejora las posibilidades de supervivencia en un 50% (Efe, 2010). La importancia de tener una buena red de amigos y buenas relaciones familiares "es comparable a dejar de fumar y supera muchos factores de riesgo de la mortalidad como la obesidad o la inactividad física". Por tanto, ya no sólo desde la filosofía sino desde la ciencia, se puede ver cómo la cuestión de la amistad sigue siendo vital. Ahora bien, vamos a analizar cómo son las relaciones de amistad en la sociedad actual.

Para realizar este análisis hay que mirar la sociedad a través de lo que se argumenta desde la filosofía por un lado y lo que ha influido en ella la tecnología por otro.

Desde la filosofía se afirma que nos encontramos actualmente una sociedad y modernidad líquidas; así lo defiende el filósofo Zygmunt Bauman (Cpff, 2021c).

Este término de sociedad líquida se ha utilizado por la gran similitud con el estado cambiante y líquido del agua, sin una forma definida. Mientras que hace 50 años se podía hablar de una sociedad con una serie de principios y valores compartidos que daban sensación de orden y estabilidad, actualmente las personas se perciben en un ambiente inestable y cambiante que les llena de inseguridades acerca de la vida y de ellos mismos y donde por tanto las mismas relaciones interpersonales se llenan de inseguridades durando mucho menos que hace años.

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

Por otro lado, los grandes y cada vez más rápidos avances tecnológicos, hacen que a su vez cambie rápidamente nuestro estilo de vida, de tal modo que no da tiempo a asentar una manera de hacer cuando sobreviene otra que la mejora o suplanta. Bien se puede ver esto en las paradojas que está ocasionando la Inteligencia Artificial. (Darrel M. West 2017)

Junto a las enormes posibilidades que nos han abierto las tecnologías en el mundo de la comunicación y la relación, por otro lado, han traído consigo algunos riesgos en la manera de plantear nuestras relaciones sociales, haciéndonos extraordinariamente dependientes de las redes y dejando de lado en ocasiones el conocimiento e interacción cara a cara, que es insustituible. De este modo se ha trasladado a las relaciones de amistad, valores de inmediatez y de superficialidad que se asocian al uso de las redes. (Romero p118-124)

Una situación excepcional en la dependencia del uso de la tecnología para mantener las relaciones fue la pandemia sufrida en el 2020 debido al covid19. Es cierto que gracias al móvil y las pantallas el contacto con nuestros parientes y amigos fue posible y que evitó el aislamiento total de gente recluida en solitario en su casa por un periodo de tiempo muy prolongado. A pesar de esta valoración positiva, no se produjo una buena comunicación en todas las ocasiones ni entre todas las personas que recurrían a las pantallas. Ahora bien, las circunstancias ayudarnos a reflexionar para darnos cuenta de cuáles eran los vínculos afectivos más fuertes y hasta qué punto las personas con las que se mantenía el contacto eran verdaderos amigos. (Williams, 2021)

De este modo la pandemia ayudó a depurar amigos superficiales como podemos ver en un estudio llevado a cabo por el investigador americano Daniel Cox en el que se afirma que las personas perdieron el 60% de las amistades tras la pandemia (Williams, 2021). Por otro lado, acrecentó el deseo de volver a ver cara a cara a amigos más íntimos y disfrutar de su compañía. Según Rebecca G. Adams, psicóloga y gerontóloga de la universidad de Carolina del Norte Carolina en Greensboro, la pandemia nos hizo buscar pequeños grupos de personas en los que primaba la confianza (Flanigan & Aarp, 2022).

Dejando atrás esta circunstancia de pandemia, las redes sociales han puesto en contacto a muchas personas con intereses comunes y han ayudado positivamente a emprender relaciones amistosas, si bien no son suficientes por ellas mismas para establecernos en una intimidad y confianza de verdadera amistad. (Romero Iribas p.121)

3. Neurología de las amistades

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

3.1. ¿se puede demostrar científicamente que los amigos son necesarios?

Está confirmado científicamente que las relaciones de amistad o la ausencia de ellas, modifican nuestro cerebro. Como veremos a continuación, en nuestro cerebro ocurren cosas ante conversaciones gratificantes o trascendentales, que son las que propician la empatía con otras personas. En esa empatía se genera una sincronía cerebral entre los que conversan, de tal modo que, casi literalmente, se puede decir que “están en la misma onda” (cerebral).

Nos referiremos a distintos estudios que demuestran cómo influyen las buenas amistades en nuestra salud y bienestar psíquico y hasta físico.

Nuestro primer estudio, será uno realizado por el Centro Vasco de Cognición, Cerebro y Lenguaje, según el artículo *Our brains synchronize during a conversation*, 2017, se afirma que nuestros cerebros se sincronizan al mantener una conversación. Los científicos llegaron a la conclusión de que al establecer una conversación, se generan ondas cerebrales idénticas en ambos interlocutores. Solo analizando estas ondas se puede saber que esas personas han entrado en comunicación. Este descubrimiento, nos lleva a pensar que, si las ondas cerebrales de dos desconocidos con una sencilla conversación se sincronizan, cuánto más será la conexión entre dos amigos que comparten momentos importantes de la vida.

Sobre esta misma cuestión, otro estudio, publicado por la universidad de Arizona (R. Mehl et al., 2010) analiza la relación entre la felicidad y las conversaciones del día a día. Medir la felicidad a través del comportamiento y de las conversaciones de las personas, fue el reto que algunos científicos se propusieron para descubrir el día a día de las personas que de verdad eran felices. Realizaron el experimento con 80 personas y lo hicieron de la siguiente manera: utilizaron una especie de chip que bautizaron como *Electronically Activated Recorder (EAR)*, que grababa cada 12,5 minutos 30 segundos el audio de lo que estuviera sucediendo, detectando así cuando una persona se encontraba sola o cuando estaba manteniendo una conversación y la profundidad de ésta. Obtuvieron los siguientes resultados entre otros; la clave de la comparación entre las personas felices y aquellas que no lo eran estaba en que aquellas presentaban un 25% menos de tiempo en el que estaban solos, y un 70% más de tiempo en que estaban hablando. En cuanto al contenido de las conversaciones, los felices mantenían un tercio menos de conversaciones banales y el doble de conversaciones profundas que los que no se sentían felices. De ello se puede concluir principalmente que somos seres extremadamente sociables y que la sociabilidad es un factor que influye de manera significativa y positiva en nuestro desarrollo

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

personal y nuestro sentimiento de plenitud. Que es importante hablar mucho y escuchar mucho sobre temas trascendentales y esto lo conseguimos con relaciones sólidas con los demás. Así pues, tener un amigo con quien conversar y compartir vemos que es algo indispensable.

Siguiendo con la repercusión que tiene la amistad en nuestra salud, indicamos lo publicado en la revista Plos Medicine (Holt-Lunstad et al., 2010), que habla de la incidencia vital que tiene en las personas el hecho de tener buenos amigos para ayudarles a salir de situaciones dolorosas a nivel emocional y psíquico o incluso a nivel corporal superando mejor una enfermedad grave. Además, en dicho artículo se habla de dos teorías como de dos modos de incidencia del trato con amigos en la salud: uno de ellos es el modelo de amortiguación de estrés y el otro el de efectos principales.

El primero afirma que las amistades nos proporcionan medios que pueden llegar a generar respuestas conductuales adaptativas ante situaciones bruscas repentinas, como puede ser por ejemplo el fallecimiento de un ser querido. Estas relaciones hacen que no sea tan aguda la respuesta en estos escenarios, porque el fuerte lazo emocional que supone un amigo que acompaña, que escucha o que comprende en ese momento traumático ayuda a “amortiguar el golpe”, generando así bienestar mental y emocional. El modelo de efectos principales está referido a la asociación de la amistad con efectos protectores de la salud, influencias emocionales, cognitivas, etc. que no pretenden directamente ayudar en una situación concreta de dolor pero que dejan poso en aquél que lo recibe e influyen en él inconscientemente. Estos efectos los suele generar la “comunidad”, un grupo en el que nos sentimos integrados. Un ejemplo de esto es cuando una persona entra en un nuevo grupo de amigos que llevan una vida sana y dan mucha importancia a todo lo que tenga que ver con la salud. El nuevo integrante tratará de imitar los buenos hábitos de esta comunidad haciendo deporte, tomando comidas saludables, cuidando también un equilibrio con la vida espiritual. Al sabernos integrantes de estas pequeñas o medianas sociedades, adquirimos determinados roles que mejoran en muchos casos nuestra autoestima y pueden incluso dar sentido a nuestra vida.

3.1. ¿Cómo funciona nuestro cerebro en torno a las amistades?

Aun siendo seres sociales, no existe una determinada zona en el cerebro dedicada a la conducta social. Como publicaron los neurobiólogos del hospital la Paz (Rodríguez Vega, B. et al, 2015):

Desde que somos pequeños, vamos desarrollando nuestro cerebro y por el hecho de que vivimos en comunidad rodeados los unos de los otros, en él se van creando conexiones neuronales que dan paso a la siguiente

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

estructura:

- **cortex:** incluye áreas como la corteza prefrontal y el cíngulo, encargados principalmente de gestionar y acoger las emociones y la experiencia interna.
- **estructuras subcorticales:** como la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo. El hipotálamo es el que hace que nuestras interacciones sociales se conviertan en procesos corporales.
- **las neuronas espejo:** complejo sistema que se halla principalmente en la corteza premotora. Se activa al realizar cualquier acción o ver a otros realizando tal. También está implicado en la empatía, con el aprendizaje y la evolución del lenguaje.

Es en el cerebro donde se administra la producción de hormonas y neurotransmisores como la oxitocina, endorfinas, la dopamina, la serotonina y la vasopresina. Cuando entramos en relaciones de amistad todos estos transmisores se activan y se multiplican y es por esto que nos llena tanto tener amistades:

Así la oxitocina es la que hace que seamos socialmente activos impulsándonos a entablar relaciones con los otros; las endorfinas, encargadas de paliar el dolor, se incrementa en las relaciones de amistad, aumentando nuestra sensación de plenitud y bienestar; la dopamina, neurotransmisor del placer, potencia los vínculos emocionales con otras personas, al esperar de las otras respuestas gratificantes. También se incrementa la serotonina, neurotransmisor que ayuda a regular nuestras sensaciones de miedo y ansiedad aumentando la autoestima y nos protege de trastornos como la depresión. Por último, la vasopresina es la que nos hace sentirnos pertenecientes a un grupo social.

Es por todas estas interacciones cerebrales que podemos decir que las relaciones amistosas están relacionadas con una vida sana y feliz.

4. Conclusión

Con este trabajo se afirma que la amistad es esencial en nuestras vidas, en cualquier aspecto ya sea psíquico o físico. Mantener lazos afectivos sólidos dentro de nuestras relaciones sociales y llegar a tener amigos es vital para sentirnos seguros y felices.

Desde la Antigüedad la amistad ha sido un gran tema para el pensamiento humano. Los filósofos nos han proporcionado argumentos sobre lo buena y sustanciosa que hace nuestras vidas este tipo de amor entre iguales.

Publicado: Domingo, 21 Septiembre 2025 08:02

Escrito por Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano

Desde que el hombre está sobre la tierra no le ha bastado la búsqueda de bienestar material; necesita construir vínculos firmes, estables, íntimos con otras personas y compartir con ellas sus experiencias vitales, sólo así alcanza su bienestar en plenitud. Por tanto, la vida es bella sólo si es compartida con otros y que esa belleza no emerge de cualquier relación, si no que se fundamenta en el conocimiento mutuo a través de las buenas conversaciones donde se comparten temas trascendentales.

Las pantallas, los móviles, la tecnología parece que han ofrecido todo un mundo de nuevas conexiones, pero éstas no aseguran la amistad, pues sigue prevaleciendo el contacto presencial, personal para alcanzar una auténtica confianza, base de la intimidad.

Los momentos más importantes de la vida, tanto de alegría como de dolor, son los que determinan quiénes son los verdaderos amigos en los que podemos apoyarnos. Situaciones de aislamiento y soledad como las experimentadas durante la pandemia han demostrado lo vulnerables que podemos llegar a ser y cómo se resiente todo nuestro organismo sin la compañía y el amor.

Se puede concluir entonces que las amistades enriquecen, abren a la persona a otros mundos distintos del nuestro pero afines y experimentamos que nuestra visión de la vida se ensancha porque hemos incorporado la mirada de otros que nos acompañan. Los amigos nos afianzan en lo que somos y a la vez nos lanzan a nuevas posibilidades de ser, porque nos estimulan y ayudan a generar cambios positivos hasta en nuestros cerebros, como se ha indicado en alguno de los estudios mencionados.

Desde el ámbito de la medicina se afirman los grandes beneficios para el cerebro de las relaciones de amistad, hasta el punto de determinar una buena recuperación de una enfermedad o salir de una adicción y es que la amistad, tiene como se ve, un poder enorme sobre nuestro organismo, siendo capaz de afectarnos profundamente para bien o para mal.

Se hace necesaria una llamada de atención hacia este gran tema de la vida, para que no dejemos pasar el tiempo en relaciones insustanciales, para que no busquemos quedarnos en la superficie de las conversaciones que no conducen a nada, para que no rehuyamos el trato cara a cara con las personas concretas que pueden compartir nuestra vida. Ser auténticos solo así podremos abrirnos al amor de amistad que puede hacernos felices.

**Melisa Brioso, Blanca Llamas, Teresa Ozcáriz, Arantxa Pérez-Miranda
Alejandra Serrano en unav.edu**