



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Las amistades son un indicativo clave para llevar una vida feliz

Las relaciones sociales y la calidad de las amistades juegan un papel fundamental en nuestra felicidad y bienestar emocional. Este vínculo ha sido **minuciosamente investigado por la Universidad de Harvard desde 1938**, arrojando resultados fascinantes sobre cómo cultivar relaciones sólidas puede transformar nuestras vidas. Dirigido por el psiquiatra y psicoanalista Robert Waldinger, este extenso estudio revela que **mantener vínculos íntimos y fuertes con otros nos hace más felices y saludables**.

En su libro *Una Buena Vida*, Robert Waldinger y Marc Schulz, doctor en Psicología Clínica, comparten historias conmovedoras sobre **cómo la amistad influye en nuestra salud y felicidad**. Por ejemplo, Schulz relata el apoyo inquebrantable que recibió de su amigo Bob durante una crisis personal cuando su esposa, Joan, estuvo al borde de la muerte tras el nacimiento de su hijo. "**Cuando surge la adversidad, son nuestros amigos quienes nos ayudan a soportar los golpes de la vida**", señalan los autores.

La n

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |