MercerMarsh Beneficios

benefits that truly benefit

20 de julio | Día Internacional de la Amistad

¿Cuáles son los beneficios de tener amigos?

La ciencia hace mucho que estudia los impactos positivos que cultivar una red de amistades puede tener para la salud, que van desde una mejor salud mental hasta la adopción de hábitos más saludables y beneficios fisiológicos como la reducción del riesgo de enfermedades.

Cultivar relaciones amistosas es una condición innata del ser humano.

Vea lo que pasa cuando creamos amistades:

- Reconocemos a las personas con las que convivimos como parte de un grupo;
- Establecemos una relación mutua de admiración y confianza;
- Encontramos estímulo para adoptar hábitos de vida saludables;
- Ampliamos nuestra capacidad para lidiar con el estrés.

¡Importante!

Los lazos personales positivos también desencadenan consecuencias fisiológicas positivas relacionadas con la reducción del estrés, como la mejora de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que contribuye a una mejor condición de salud.

Vea nuevas formas de cultivar amistades:

- Cree un pasatiempo que pueda hacer en grupo, como jugar a algo o hacer parte de un club de lectura;
- Adapte las reuniones del bar para las videollamadas, intente reunirse con amigos con frecuencia;
- Utilice los grupos en las redes sociales para hacerse presente y hablar sobre la rutina;
- Busque cursos que pueda hacer junto con otros. Esto crea un interés común entre ustedes y fomenta la socialización con otras personas.

Cultivating friendships can make a difference when considering a life with more quality. Have you called a friend today?