

SALUD MENTAL Y LA AMISTAD

Las amistades son esenciales para el bienestar emocional y psicológico. Proporcionan apoyo emocional, sentido de pertenencia y felicidad, pero también presentan desafíos que pueden afectar la salud mental.



Apoyo Emocional

Las amistades reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo, actuando como un buffer contra situaciones difíciles.

Sentido de Pertenencia

Tener amigos cercanos aumenta la autoestima y la satisfacción vital, incrementando el bienestar personal.



Interacciones Positivas y Felicidad

Las interacciones positivas con amigos aumentan la felicidad y reducen la soledad.

Conflictos Interpersonales

Los conflictos con amigos pueden generar estrés y ansiedad, afectando negativamente la salud mental.



Amistades Tóxicas

Las amistades tóxicas disminuyen la autoestima y aumentan la ansiedad y la depresión.

Referencias:

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49–61.
- Adams, R. E., & Laursen, B. (2001). The Antecedents and Correlates of Peer Victimization: Does Gender Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 419–428.
- Cloud, H., & Townsend, J. (1992). *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. Zondervan.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.