



¿Vivimos  
una **crisis** de  
amistad?

¿Está cundiendo la ansiedad y otros males en esta era de aislamiento individual? ¿Las redes sociales nos separan, en lugar de conectarnos? ¿Por qué es bueno tener amigos?

**CARLOS CHÁVEZ,  
JOSÉ ANTONIO LOZANO DÍEZ y  
JUAN CARLOS CHÁVEZ**

**E**n mayo de 2023, el doctor Vivek Murthy, cirujano general de Estados Unidos, publicó el informe titulado *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*, donde se destaca un desafío significativo de salud pública: la soledad.

A lo largo de sus viajes por todo el país, personas de distintas edades y condiciones le expresaron su sensación de aislamiento, con frases como «tengo que cargar mis problemas yo solo» o «si desapareciera, nadie se daría cuenta». Estas expresiones de desconexión social resaltaron para Murthy un estado generalizado de desconexión. Este fenómeno se ha vuelto alarmante, y nos lleva a preguntarnos si estamos enfrentando una crisis de amistad en nuestra sociedad.

De acuerdo con Murthy (2023), la soledad está relacionada con un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, demencia, depresión, ansiedad e incluso muerte prematura. Comparó su impacto en la salud con el equivalente de fumar 15 cigarrillos diarios, superando en severidad los efectos de la obesidad y la inactividad física. En un entorno donde la soledad ha adquirido proporciones epidémicas, debemos reflexionar sobre el significado de la amistad y nuestra capacidad de construir vínculos profundos.

El deterioro en nuestras relaciones interpersonales es un problema complejo, y hay muchos factores que lo explican. Las redes sociales, aunque nos conectan instantáneamente, a menudo promueven interacciones superficiales. La comunicación digital, por más frecuente que sea, carece de la profundidad necesaria para formar amistades significativas. Como señala Jonathan Haidt (2024), autor del libro *La generación ansiosa*, las plataformas digitales han creado una atmósfera en la que los adolescentes, y cada vez más adultos, temen «la muerte social» más que la muerte física. La constante exposición a los juicios y opiniones en línea incrementa la ansiedad y el aislamiento. En lugar de sentirse más conectadas, las personas se sienten solas y sin propósito.

#### **LA IMPORTANCIA DE UN AMIGO**

Al intentar comprender el papel que juega la amistad en nuestras vidas, es útil volver a los clásicos. Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, identificó tres tipos de amistad: la de utilidad, la de placer y la de virtud. La amistad de utilidad se basa en el beneficio mutuo y tiende a

ser temporal; una vez que las personas dejan de recibir algo valioso, la relación termina. La amistad de placer, que se basa en el disfrute compartido, también es temporal, pues depende de la satisfacción que las personas encuentran en la compañía del otro. Sin embargo, la amistad de virtud es la forma más elevada de amistad, ya que se basa en el respeto mutuo, la admiración y el deseo genuino del bienestar del otro. Es este tipo de amistad la que perdura y enriquece nuestras vidas (2011, originalmente escrito en el siglo IV a.C.).

Este análisis clásico sigue vigente, y autores contemporáneos, como David Isaacs y Carlos Llano, han ampliado estas ideas al contexto actual. Isaacs (2003), en *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*, subraya la importancia de la amistad como una virtud esencial para el desarrollo humano. Aunque reconoce la existencia de amistades superficiales, sostiene que las verdaderas amistades, aquellas basadas en el respeto y la virtud, son fundamentales para el crecimiento personal y social. Por su parte, Llano (2004), en *La amistad en la empresa*, enfatiza la relevancia de la amistad en el ámbito laboral, donde las relaciones suelen basarse en la utilidad o el placer. Llano argumenta que, aunque estas formas de amistad son comunes en el trabajo, la amistad de virtud es la que realmente contribuye a un ambiente laboral positivo y productivo.

Este enfoque también se alinea con el estudio de Harvard sobre la felicidad (Waldinger, 2023), el estudio longitudinal más largo de la historia. Este proyecto de investigación ha demostrado que las relaciones profundas son el factor más determinante para una vida feliz y saludable. Las personas con fuertes vínculos sociales reportan niveles más bajos de estrés y tienen una mayor satisfacción con la vida. El estudio destaca que la calidad de las relaciones es más importante que la cantidad, lo que refuerza la idea de que las amistades verdaderas y significativas son esenciales para el bienestar humano.

A pesar de esto, las relaciones superficiales predominan en la sociedad moderna. Estas relaciones cumplen una función importante en ciertos contextos, como en el entorno laboral o en actividades recreativas, donde pueden ofrecer compañía y apoyo funcional. Sin embargo, es

necesario cuestionar si debemos llamar a estas conexiones «amistad» en el sentido pleno de la palabra. Si bien no todas las relaciones pueden ser profundas, es crucial reconocer el valor de las amistades auténticas que nos desafían y nos inspiran a ser mejores.

Las teorías del desarrollo humano, como las propuestas por Erik Erikson, nos proporcionan una perspectiva adicional sobre la importancia de la amistad en nuestras vidas. Erikson (1993) identificó distintas etapas de desarrollo a lo largo de la vida, y en cada una de ellas, la amistad juega un papel esencial.

**La amistad no es solo un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestro bienestar.**



Durante la infancia, las amistades promueven la confianza y ayudan a los niños a desarrollar un sentido de seguridad en sus relaciones. En la adolescencia, las amistades fomentan la competencia y el sentido de pertenencia, ayudando a los jóvenes a establecer su identidad. En la adultez, la amistad es crucial para la intimidad y el apoyo emocional. Finalmente, en la vejez, las amistades contribuyen a la integridad, ofreciendo una oportunidad para reflexionar sobre la vida y las relaciones construidas.

### LA AMISTAD COMO UN MÚSCULO

Es en este contexto donde surge la pregunta más importante: ¿es posible construir amistades profundas en el mundo actual?

La respuesta es sí, pero no sin esfuerzo. La amistad, como cualquier relación significativa, requiere tiempo, dedicación y sacrificio. El doctor Robert Waldinger, director del estudio de Harvard sobre la felicidad, ha acuñado el término «aptitud social» para describir el proceso de evaluar y nutrir nuestras relaciones. Según Waldinger (2023), «las relaciones descuidadas pueden atrofiarse, como los músculos». Esto implica que debemos hacer un esfuerzo consciente para cultivar nuestras amistades, dedicando tiempo a escuchar, compartir y apoyar a los demás.

Una de las claves para mantener relaciones profundas es establecer un equilibrio entre las interacciones en línea y las conexiones en persona. Aunque las redes sociales pueden ser útiles para mantenernos conectados, no pueden sustituir las interacciones cara a cara. Investigaciones han demostrado que las relaciones que se basan en la comunicación en persona son más satisfactorias y duraderas. Además, es fundamental establecer límites claros en el uso de las redes sociales para evitar que interfieran con el tiempo que podríamos dedicar a nuestras amistades.

En conclusión, parece evidente que estamos viviendo una crisis de amistad, exacerbada por la soledad, las redes sociales y el ritmo acelerado de la vida moderna. Sin embargo, también es posible revertir esta tendencia si estamos dispuestos a dedicar tiempo y esfuerzo a cultivar relaciones profundas y significativas.

La crisis de la amistad es un reflejo de las transformaciones sociales que hemos

## Las redes sociales, aunque nos conectan instantáneamente, a menudo promueven interacciones superficiales.



experimentado en las últimas décadas. Como señala el doctor Murthy (2023), el aislamiento y la desconexión son síntomas de una sociedad que ha priorizado la productividad, la eficiencia y el individualismo, dejando de lado el valor de las relaciones humanas. Sin embargo, esta tendencia no es irreversible. De hecho, muchos expertos en psicología y sociología coinciden en que las amistades auténticas son una herramienta poderosa para combatir los efectos negativos de la soledad y la desconexión social.

Uno de los desafíos más significativos que enfrentamos hoy en día es encontrar tiempo para cultivar estas relaciones. En su libro *La amistad en la empresa*, Carlos Llano (2004) señala que, en el entorno laboral, las relaciones suelen estar orientadas hacia el logro de objetivos profesionales, lo que puede limitar la formación de vínculos más profundos. A pesar de esto, Llano también destaca que la amistad en el trabajo no solo es posible, sino deseable, ya que puede mejorar el ambiente laboral y contribuir a un mayor bienestar personal y colectivo.

Estudios realizados por la Universidad de Harvard (Amabile & Kramer, 2011) han demostrado que las personas que tienen amigos cercanos en el trabajo son más felices y productivas, lo que subraya la importancia de las conexiones auténticas, incluso en entornos profesionales.

### LAS REDES SOCIALES Y LA ANSIEDAD

Este fenómeno no es exclusivo del ámbito laboral. En la vida cotidiana, la necesidad de ser productivos y eficientes a menudo deja poco espacio para las amistades profundas. Las interacciones rápidas y superficiales, facilitadas por las redes sociales, se han vuelto la norma. Pero, como destaca el psicólogo y autor Jonathan Haidt (2024), estas conexiones digitales rara vez ofrecen el apoyo emocional necesario para enfrentar los desafíos de la vida.

En *La generación ansiosa*, Haidt sugiere que la constante exposición a las redes sociales ha llevado a una epidemia de ansiedad y depresión, particularmente entre los jóvenes. La presión para mantenerse conectado y relevante en plataformas digitales puede ser abrumadora, y a menudo conduce a un sentimiento de aislamiento, incluso cuando estamos «conectados» con cientos o miles de personas en línea.

## Una de las claves para mantener relaciones profundas es establecer un equilibrio entre las interacciones en línea y las conexiones en persona.

A pesar de estos desafíos, existen estrategias que pueden ayudarnos a construir y mantener amistades significativas. Una de ellas es la práctica de la vulnerabilidad. Según la investigadora y autora Brené Brown (2018), la vulnerabilidad es el ingrediente clave para las relaciones profundas y auténticas. En su libro *Dare to Lead*, Brown sostiene que, cuando nos permitimos ser vulnerables y compartir nuestras emociones más profundas, creamos un espacio para que los demás hagan lo mismo. Esta apertura emocional es fundamental para construir la confianza, un componente esencial de la amistad verdadera.

Otra estrategia importante es la dedicación consciente de tiempo y energía a nuestras amistades. Como menciona el doctor Robert Waldinger (2023), las relaciones requieren mantenimiento. Al igual que cuidamos nuestra salud física a través del ejercicio y la alimentación, también debemos cuidar nuestras amistades. Waldinger recomienda programar regularmente tiempo para pasar con amigos, ya sea a través de reuniones en persona o conversaciones telefónicas. El simple acto de escuchar y estar presente para nuestros amigos puede tener un impacto significativo en la profundidad de nuestras relaciones.

Además, es crucial aprender a equilibrar las expectativas en nuestras relaciones. No todas las amistades serán profundas, y eso está bien. Las amistades superficiales también tienen su lugar y pueden ofrecer compañía y apoyo en momentos específicos de la vida. Sin embargo, es importante ser conscientes de la diferencia entre las relaciones superficiales y las verdaderamente significativas, y asegurarnos de dedicar tiempo a cultivar ambas. Como señala Aristóteles, la amistad de virtud es la más valiosa, porque se basa en el respeto mutuo y el deseo genuino de bienestar del otro. Estas relaciones, aunque más difíciles de construir, son las que ofrecen mayor satisfacción y crecimiento personal en el largo plazo.

La importancia de la amistad en el desarrollo humano también está respaldada por la investigación de David Isaacs. En *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*, Isaacs (2003) destaca que la amistad no solo es un valor en sí mismo, sino que también es una herramienta para el desarrollo de otras virtudes, como la empatía, la paciencia y la generosidad.



Las verdaderas amistades nos desafían a ser mejores personas, ya que nos obligan a salir de nosotros mismos y considerar las necesidades y sentimientos de los demás. Este tipo de crecimiento moral es esencial para nuestra realización como seres humanos, y es algo que solo puede lograrse a través de relaciones auténticas y profundas.

Es importante destacar que la construcción de amistades profundas no es algo que ocurra de manera pasiva. Requiere intencionalidad y esfuerzo. Como señala el doctor Murthy (2023), la soledad y el aislamiento son problemas de salud pública que deben abordarse activamente, no solo a nivel individual, sino también a nivel comunitario. Esto implica crear espacios y oportunidades para que las personas se conecten entre sí de manera significativa. En su informe, Murthy sugiere que las comunidades, los lugares de trabajo y las instituciones educativas tienen un papel crucial en la promoción de la conexión social. Al fomentar la creación de redes de apoyo y oportunidades para la interacción social, podemos combatir los efectos de la soledad y fortalecer el tejido social.

Finalmente, la crisis de la amistad que estamos viviendo es un llamado a la acción. A medida que nos enfrentamos a un mundo cada vez más digital y acelerado, es fácil olvidar el valor de las relaciones humanas. Sin embargo, las investigaciones de expertos como Waldinger,

Isaacs y Haidt nos recuerdan que la amistad no es solo un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestro bienestar. Al tomar medidas para cultivar amistades profundas y significativas, no solo mejoramos nuestra propia calidad de vida, sino que también contribuimos a una sociedad más conectada y saludable. </>

### Referencias

- Amabile, T. M., & Kramer, S. J. (2011). *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Harvard Business Review Press.
- Aristóteles. (2011). *Ética a Nicómaco* (J. M. Zamora, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en el siglo IV a.C.)
- Brown, B. (2018). *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*. Random House.
- Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa. Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*. Deusto.
- Isaacs, D. (2003). *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*. Ediciones Universidad de Navarra.
- Llano, C. (2004). *La amistad en la empresa*. Ediciones Ruz.
- Maddux, W. W., & Brewer, M. B. (2005). The social self: The role of the social environment in identity, self-regulation, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 948-963. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.6.948>
- Murthy, V. (2023). *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*. Public Health Services.
- Waldinger, R. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.