
La amistad: matemáticas, biología y química

Sabemos que la amistad es muy importante y a la vez es un misterio. Por eso, las ciencias de la vida estudian su funcionamiento y el efecto de la amistad. Y una y otra vez, la conclusión es que, si tenemos un mínimo de necesidades cubiertas, el vigor y el número de nuestras relaciones personales son determinantes para [vivir una buena vida](#).

Los lazos de amistad, en ocasiones son difíciles de entender y pueden responder a muchos códigos.

Los humanos tenemos capacidad de mantener una media de **unas cinco amistades íntimas**. Estos *cinco magníficos* son aquellos con los que contactamos más, en los que pensamos más, de los que esperamos mucho y queremos saberlo todo.

Desde la infancia, adolescencia y juventud se tiene experiencia de estos amigos más cercanos. También están nuestros **amigos de segundo nivel** que suelen ser más numerosos pero que no están tan cerca como nuestros mejores amigos.

La amistad se mantiene estable mientras contactamos con la persona con la frecuencia que necesitamos. Se explica que la escasa cifra de amigos íntimos deriva del hecho de que crear y mantener este tipo de relaciones es muy costoso tanto en tiempo empleado como en que son relaciones que exigen constancia y atención.

Los buenos amigos nos ayudan a vivir más y mejor. La amistad es beneficiosa desde el punto de vista biológico. La amistad está asociada con sustancias químicas que nos hacen sentir bien como son la serotonina y la dopamina. Esta es la forma que [nuestro cerebro](#) nos recompensa por un comportamiento que es bueno para nosotros. Son relaciones recíprocas positivas para nuestra salud y bienestar.

Con cada amigo firmamos un contrato social y personal en tinta invisible. A veces es difícil navegar por las reglas no escritas de la amistad. No hay que tirar la toalla. Así podremos pronunciar la frase mágica: **“Pase lo que pase, sé que puedo contar contigo”**.

Fecha de publicación: 14-04-2022

Autor/es:

- [M^a Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [María Ortega Fernández](#). Estudiante de Grado de Medicina.. Universitat Pompeu Fabra. Barcelona.


