Amistades que pueden curar

escrito por Garazi Álvarez, Ane López de Aguileta, Garazi López de Aguileta y Ane Olabarria | 25 de enero de 2025



El estudio longitudinal de 85 años realizado por la Universidad de Harvard ha revelado una verdad sorprendente: no son los logros profesionales, el dinero, el ejercicio o una dieta saludable lo que más importa para la felicidad y el bienestar a largo plazo. El hallazgo más consistente es que las relaciones y amistades positivas son la clave para mantenernos más felices, más sanos y ayudarnos a vivir más.

Esta idea es particularmente importante para las personas que han enfrentado situaciones de vulnerabilidad, como las que han sufrido acoso escolar o laboral. **La investigación científica ha documentado desde hace mucho tiempo los efectos nocivos del acoso en la salud mental y el bienestar emocional**, que a menudo hacen que las víctimas se sientan aisladas, incomprendidas o excluidas.

Sin embargo, intervenciones como el **Club de valientes violencia cero** han demostrado resultados notables en la transformación de estos resultados negativos. Esta actuación educativa de éxito apoya a las víctimas fomentando redes entre iguales, construyendo un sistema de apoyo sólido y promoviendo relaciones positivas. De esta manera, las víctimas pueden sanar heridas emocionales y recuperar su salud mental y bienestar, convirtiéndose en supervivientes.

Es difícil ser el primero en apoyar a la víctima, porque **las represalias son muy crueles contra quien lo hace** (el nombre científico de esto es **violencia de género aisladora**). La mayoría de las personas, incluso aquellas que están a favor de las víctimas, no se atreven a hacerlo, pero tampoco pueden aceptar activamente la calumnia contra quienes apoyan a la víctima.

Cultivar y fortalecer relaciones y amistades de calidad no solo es importante para superar desafíos como el acoso escolar, sino que también es esencial para crear una vida plena y saludable. Podemos hacerlo en las escuelas, en los lugares de trabajo y en cualquier lugar.

[Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 26 de diciembre de 2024]

[Imagen: Unsplash]