

# lifelines

**SALVAVIDAS**  
Información sobre su vida

EDICIÓN DE  
OTOÑO  
**2025**

Comuníquese con nosotros  
NÚMERO TELEFÓNICO  
GRATUITO: 800.624.2593  
<http://www.nationaleap.com>



MANTÉNGASE  
CONECTADO PARA  
COMBATIR LA  
SOLEDAD Y EL  
AISLAMIENTO SOCIAL

PG: 2

SEA UNA INFLUENCIA  
POSITIVE

PG: 3

CÓMO CULTIVAR UN  
LUGAR DE TRABAJO  
MÁS SALUDABLE Y  
FELIZ

PG: 6

¿CÓMO MEJORAN LA  
VIDA LAS AMISTADES?

PG: 10



## MANTÉNGASE CONECTADO PARA COMBATIR LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO SOCIAL

Al envejecer, las personas suelen pasar más tiempo solas en su casa. Esto puede afectar la salud y el bienestar. Descubra si usted corre ese riesgo y cómo puede mantenerse conectado. Ayude a difundir la importancia de mantenerse conectado a medida que envejece.

### Manténgase conectado para combatir la soledad y el aislamiento social.

Sentirse solo y estar aislado es malo para la salud. La soledad y el aislamiento social están relacionados con tasas más altas de depresión, debilitamiento del sistema inmunitario, enfermedades cardíacas, demencia y muerte temprana.<sup>1</sup>

### ¿Usted está en riesgo?

Trate de mantenerse activo y mejor conectado si

- Vive solo o no puede salir de su casa
- Se siente solo o desconectado de los demás
- Hace poco tiempo sufrió una gran pérdida
- Cuida a alguien
- No encuentra un propósito de vida

### Ideas para mantenerse conectado

- **Busque una actividad que disfrute o aprenda algo nuevo.** Podría divertirse y juntarse con personas con intereses parecidos.
- **¡Póngase en movimiento!** Hacer ejercicio disminuye el estrés, levanta el ánimo y aumenta la energía.
- **Haga trabajo voluntario.** Se sentirá mejor ayudando a otros
- **Manténgase en contacto** con familiares, amigos y vecinos personalmente, de forma virtual o por teléfono.
- **Considere adoptar una mascota.** Los animales pueden ser una fuente de consuelo y también pueden reducir el estrés y la tensión arterial.

### Referencia

1. Cacioppo, J.T. y Hawkley, L.C. (31 de agosto de 2009). Aislamiento social percibido y cognición [Perceived social isolation and cognition]. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.

Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. (U.S. National Institutes of Health, NIH), Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging, NIA) (s.f.). *Manténgase conectado para combatir la soledad y el aislamiento social [Stay connected to combat loneliness and social isolation]* [Infográfico]. Consultado el 8 de septiembre de 2022 en <https://www.nia.nih.gov>

## SEA UNA INFLUENCIA POSITIVE



Cada vez hay más estudios que demuestran hasta qué punto las personas se ven influenciadas por quienes las rodean. Su estado de ánimo, sus hábitos alimentarios y de ejercicio, si fuma o no, sus hábitos financieros, su actitud hacia el medioambiente: todo esto y mucho más se ve influenciado por las personas con las que pasa el tiempo. En cierto modo, muchas de las cuestiones que cree que están bajo su control se ven sutilmente influenciadas por sus amigos, su familia y las personas con las que trabaja.

Si es consciente de esas influencias, puede sentir que no hay salida, como si las decisiones que toma y las acciones que emprende no fueran realmente suyas. Sin embargo, la influencia social funciona junto con la autodeterminación personal. Usted puede controlar cómo reacciona ante la forma en que las personas a su alrededor influyen en su estado de ánimo, su forma de pensar y su comportamiento, y del mismo modo que los demás influyen en usted, usted influye en ellos. Eso le da una enorme oportunidad de hacer cambios positivos. Si mejora su estado de ánimo y sus hábitos de salud, y toma otras medidas para mejorar su bienestar, puede influir en las

personas a su alrededor para que también mejoren su bienestar.

Su influencia puede incluso extenderse más allá de las personas con las que interactúa y llegar a las personas de sus círculos sociales. Las investigaciones sugieren que la felicidad y los comportamientos saludables pueden ser contagiosos, con efectos visibles hasta en tres grados de separación; es decir, en los amigos de los amigos de sus amigos. Sus actitudes y acciones positivas podrían ser una fuerza positiva que afecte a decenas o incluso cientos de personas.

### Cómo influir positivamente en los demás

- **Reconozca su influencia.** El primer paso para ser una influencia positiva es ser consciente del efecto que tiene en los demás. Su estado de ánimo alegre es contagioso, pero también lo es su irritabilidad o enojo. Su generosidad y bondad son contagiosas, pero también lo son su egoísmo y su mezquindad. Sus

*continuación en página 4*

## SEA UNA INFLUENCIA POSITIVE

*continuación*



- **Predique con el ejemplo.** Una persona influyente es diferente de un instructor. Una persona influyente "hace", en lugar de "decir". Sonría, y es más probable que las personas a su alrededor sonrían. Practique el autocontrol con técnicas tranquilizadoras, y su actitud tranquila y reflexiva puede contribuir a que los demás también estén tranquilos. Equilibre su vida laboral y personal de forma saludable, y conviértase en un modelo a seguir para los demás.
- **Empiece por usted.** Sea la mejor versión de sí. Comprométase con el aprendizaje, el crecimiento personal, el autoconocimiento, la autogestión y la capacidad de sintonizar con las personas a su alrededor y preocuparse por ellas. Cuide su salud física y mental adoptando hábitos saludables de alimentación, ejercicio y sueño, y aprendiendo a gestionar el estrés.
- **Comparta su entusiasmo.** Cuando aprenda una habilidad nueva o descubra algo que le guste, comparta su entusiasmo para que los demás también se animen a probarlo. Cuando haga cambios positivos en usted, no presuma de ellos, pero tampoco los esconda. Deje que los demás vean cómo mejoró. Si le preguntan, cuénteleles cómo hizo el cambio.
- **Demuestre generosidad y amabilidad.** Aunque la mejora personal empieza por uno mismo, la influencia viene de demostrar generosidad con los demás. Tenga consideración y sea amable, y es probable que los demás sigan su ejemplo.
- **Demuestre resiliencia y resolución creativa de problemas.** Aprenda a recuperarse de los contratiempos al encontrar oportunidades en el cambio y soluciones creativas a los problemas. Su actitud positiva y resiliente puede ser un modelo para las personas a su alrededor.
- **Sea agradable.** Acepte y valore a las personas por lo que son, para que se sientan bienvenidas en su empresa. Reconozca y aprecie lo que tienen de único y especial.
- **Haga cumplidos.** Destaque cuando alguien hace algo bien haciéndole cumplidos sinceros. Dirija una atención positiva a los demás para que sientan orgullo de lo que hicieron y de quiénes son. Esto se aplica a amistades, familiares y colegas, así como a empresas locales y personas que le prestan servicios.
- **Brinde apoyo.** Preste atención cuando alguien que conoce intenta algo nuevo o da pasos para hacer un cambio positivo. Anime a la persona, muéstrelle su apoyo y celebre sus progresos. Incentive a otros a probar nuevas actividades que cree que podrían disfrutar y sugiera nuevas formas de abordar un cambio personal.
- **Escuche.** Cuando alguien que conozca comparta con usted un problema o un desafío, escúchelo. Haga preguntas para comprender. No juzgue a la persona ni ofrezca soluciones sin que le haya pedido su consejo.
- **Sea quien haga sonreír y reír a los demás.** Utilice el humor para aligerar el ambiente y ayudar a los demás a relajarse, pero nunca de forma malintencionada o a costa de otra persona. No dude en reírse de usted. Sonría para hacer sonreír a los demás.

*continuación en página 5*

## SEA UNA INFLUENCIA POSITIVE

continuación



- **Conecte a personas con intereses similares.** Presente a personas que cree que podrían llevarse bien, compartir intereses o ayudarse mutuamente con sus habilidades y capacidades complementarias. Preséntese a sus vecinos y busque formas de reunirlos para que se conozcan y se ayuden mutuamente.
- **Ofrezca una visión optimista.** Busque lo positivo en cualquier situación y comparta esas posibilidades y percepciones positivas con los demás. Evite las conversaciones negativas y los chismes, y nunca sea un medio para transmitirlos. No adopte una actitud pasiva ante conversaciones o comportamientos intimidatorios. Enfrente la situación de manera segura y adecuada.

Si es consciente de su influencia en las personas a su alrededor y se esfuerza por ser la mejor versión de usted, puede contribuir a mejorar el bienestar de las personas

que conoce y quiere. Su influencia positiva puede reflejarse en usted, ya que los demás también se convierten en influencias positivas.

---

Morgan, H. (2023, 13 de octubre). *Sea una influencia positiva [Be a positive influencer]* (B. Schuette y E. Morton, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO).



## CÓMO CULTIVAR UN LUGAR DE TRABAJO MÁS SALUDABLE Y FELIZ

A pesar de las amplias ventajas que ofrece una cultura laboral saludable, los nuevos datos revelados por Gallup muestran que solo alrededor de un cuarto de los empleados estadounidenses concuerdan firmemente en que su organización cumple con su misión y promesas, dicen que pueden aplicar los valores de su organización en el trabajo y que realmente creen en esos valores.<sup>1</sup> Una vez más, esto remite a la falta de conexión entre el empleador y los empleados, lo que conduce al desgaste y a la generación de ambientes laborales tóxicos: Cuando los líderes intentan integrar el ambiente laboral en torno de una meta, un valor o una misión comunes sin tomar debidamente en cuenta las necesidades, las preocupaciones o los valores de sus empleados, dichos esfuerzos terminan fracasando.

En cambio, el cultivo de una cultura laboral saludable y armoniosa solo se presenta cuando participan todos los integrantes de la organización, y no solo aquellos que

están en la cima. Dicho eso, los siguientes son ejemplos de algunas de las mejores prácticas que pueden ayudar a las organizaciones a mejorar su entorno y a optimizar su cultura laboral.

### Incorporar la diversidad, la equidad y la inclusión en el funcionamiento cotidiano

Primero y principal, propiciar un entorno laboral saludable y una cultura fuerte demanda que las organizaciones repiensen cómo se manifiestan la diversidad, la equidad y la inclusión (*diversity, equity, y inclusion*, DEI) en el lugar de trabajo (también conocidas por su sigla alternativa en inglés, EDI). Si no se garantiza que las políticas, las prácticas y los prejuicios discriminatorios, opresivos y limitantes estén ausentes o sean desterrados del lugar de trabajo (es decir, sin asegurar un lugar de trabajo equitativo), prevalecerá la toxicidad en el ambiente laboral, como así también sus numerosos costos y consecuencias.<sup>2</sup>

*continuación en página 7*



continuación

## CÓMO CULTIVAR UN LUGAR DE TRABAJO MÁS SALUDABLE Y FELIZ

Dicho eso, es necesario que los empleadores observen más allá de la selección de personal con una perspectiva de diversidad y giren su foco hacia generar un entorno sostenible que trate a todos los empleados como iguales, los ayude a alcanzar la totalidad de su potencial y los motive a quedarse. Esto puede incluir asegurarse de que todos los grupos presentes en el lugar de trabajo (por ejemplo, todas las edades, los géneros, las razas, las etnias, etc.) se tengan en cuenta y sean escuchados antes de que se tome cualquier decisión importante, de que todos tengan la oportunidad de ser escuchados en las reuniones y de que todos tengan las mismas oportunidades de crecimiento y ascenso dentro de la organización, y de que todos reciban el mismo nivel de trato respetuoso.

### Ofrecer oportunidades de capacitación para líderes y gerentes

Si bien las culturas laborales saludables giran en torno del tratamiento equitativo y la participación de todos los miembros de una organización, la generación de la cultura laboral empieza desde arriba.<sup>3</sup> Cómo los líderes se comunican, se comportan y defienden o explican sus conductas en el lugar de trabajo inevitablemente influye en la conducta, la percepción y la experiencia de los empleados en general. Dicho eso, muchos expertos en cultura empresarial subestiman la importancia de ofrecer oportunidades de capacitación para enseñar a los líderes de todos los niveles de la organización sobre las señales y las características de las culturas laborales tóxicas, la función que cumplen en determinar la cultura laboral, y cómo pueden prevenir la generación de culturas tóxicas y, en cambio, fomentar una cultura positiva. Esto incluye alentar a los líderes a buscar experiencias multiculturales que los ayuden a mejorar su conciencia de otras culturas y a conectarse realmente con las necesidades, los

intereses y los valores de sus empleados; ofrecerles el tiempo y la oportunidad de adquirir habilidades clave, como la empatía, la escucha activa y el reconocimiento; y organizar talleres dedicados a enseñarles a los líderes cómo pueden apoyar a los empleados en los aspectos de las necesidades de bienestar y de salud mental en el lugar de trabajo, y a darle cabida a sus metas profesionales y personales.

### Ofrecer oportunidades de desarrollo profesional y académico

Como líderes, están capacitados para ser más empáticos, inclusivos y serviciales. Una de las mejores maneras de demostrar apoyo a su personal, según los empleados, es ofreciéndoles educación para avanzar en la carrera y oportunidades de desarrollo continuo que los comprometan con el propósito o las misiones clave de su organización, que les confirmen que su trabajo y talento importan y son valorados, y que los motive a buscar nuevas maneras mejoradas de hacer un aporte a su organización.<sup>4</sup> Las investigaciones muestran que los empleados que sienten que su empleador no solo valora su trabajo sino que le importan sus perspectivas de carrera a largo plazo y su éxito individual probablemente se sientan más felices y más seguros, generando así una cultura de la celebración en vez de una cultura de competencia feroz.<sup>5</sup> Algunas de las oportunidades de desarrollo profesional más buscadas incluyen la capacitación en gestión y liderazgo, los programas de certificación, la capacitación técnica y en habilidades interpersonales y los programas de estudio subsidiados por el empleador.<sup>6</sup> Al incorporar las oportunidades de desarrollo en el funcionamiento cotidiano, los líderes establecen una cultura de equidad e inclusión en la que todos confían en que tienen el potencial de llegar a la cima, independientemente de las conexiones, sus orígenes u otras ventajas injustas que, cuando se les da cabida, perpetúan las culturas tóxicas.

continuación en página 8



continuación

## CÓMO CULTIVAR UN LUGAR DE TRABAJO MÁS SALUDABLE Y FELIZ

### Priorizar el bienestar holístico; implementar programas de bienestar y beneficios flexibles

Cuando los empleados sienten que los líderes desprecian sus necesidades de salud y bienestar como un perjuicio o una carga para la organización, es más probable que se sientan apartados de los líderes y compañeros, estén desinteresados en su trabajo y, en general, menos comprometidos con sus funciones y empleo en la organización. De hecho, un estudio nuevo concluyó que la mayoría de los trabajadores de hoy (86 por ciento) serían más propensos a dejar un empleo si este no diera lugar a su bienestar, mientras que el 83 por ciento declararon que se sienten más atraídos a las organizaciones que manifiestan una "cultura progresista" interesada por la salud y el bienestar holísticos de los trabajadores.<sup>7</sup> Con el fin de generar ese tipo de cultura, numerosos estudios señalan la importancia de mantener el equilibrio entre la vida personal y la laboral de los trabajadores y defender su "derecho a desconectarse"<sup>8</sup>; priorizando la flexibilidad y la autonomía a la hora de diseñar las ofertas de beneficios como, por ejemplo, ofrecer trabajar desde el hogar y elegir el horario, tiempo libre pago ilimitado (*paid time off*, PTO), así como también estipendios de salud y bienestar; y la incorporación de prácticas de reducción del estrés, conciencia plena (*mindfulness*) y meditación en la jornada laboral. Cuando a los empleados se les da la oportunidad de relajarse, recargar energías y recuperarse, están protegidos del estrés crónico o excesivo, lo que no solo mejora su rendimiento, sino que también les mejora el humor, lo que, a su vez, genera una cultura más feliz, más cooperativa y amable.

### Referencias

1. Efron, L. (2022, el 14 de diciembre). *¿Los valores de su empresa son más que palabras? [Are your company values*

*more than just words?]* Consultado el 28 de abril de 2023 en Gallup: <https://www.gallup.com/workplace/406418/company-values-words.aspx>

2. Centro de Liderazgo Creativo (Center for Creative Leadership, CCL). (sin fecha). *Equidad, diversidad e inclusión: De las ideas a la acción [Equity, diversity & inclusion: Moving from ideas into action]*. Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.ccl.org/leadership-challenges/equity-diversity-inclusion>
3. Bloznalis, S. (2022, el 23 de agosto). *La cultura laboral: ¿Qué es y por qué es importante en 2023? [Workplace culture: What is it and why is it important in 2023?]* Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.workhuman.com/blog/workplace-culture>
4. Meyer, T. (Actualizado 2023, el 21 febrero). Cómo alentar a los empleados a perseguir el desarrollo profesional [How to encourage employees to pursue professional development]. *Business News Daily*. Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.businessnewsdaily.com/10092-encourage-professional-development.html>
5. Stoltz, R. (2022, el 13 de octubre). *Cultura laboral tóxica: Signos de un ambiente de trabajo malsano & cómo solucionarlo [Toxic work culture: Signs of an unhealthy work environment & how to fix it]*. Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.workhuman.com/blog/toxic-work-culture-environment>
6. University of Massachusetts Global. (sin fecha). *Una mirada más de cerca a las oportunidades de desarrollo profesional que los empleados realmente desean [A closer look at the professional development opportunities employees really want]*. Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.umassglobal.edu/news-and-events/blog/in-demand-professional-development-opportunities>

continuación en página 9



continuación

## CÓMO CULTIVAR UN LUGAR DE TRABAJO MÁS SALUDABLE Y FELIZ

7. Cholteeva, Y. (2023, el 7 de febrero). Un estudio concluye que la mayoría de los empleados dejaría su trabajo sin apoyo de bienestar [Majority of employees would leave jobs without wellbeing support, research finds]. *People Management (PM)*. Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.peoplemanagement.co.uk/article/1812503/majority-employees-leave-jobs-without-wellbeing-support-research-finds>
8. Bibby, A. (sin fecha). *¿Está respetando el derecho de sus empleados a desconectarse? [Are you respecting your employees' right to disconnect?]* Consultado el 28 de abril de 2023 en <https://www.flexjobs.com/employer-blog/employees-right-to-disconnect>

Este artículo se extrajo de la publicación del blog de Workplace Options (WPO) "Tackling Toxic Workplace Environments" en <https://www.workplaceoptions.com/tackling-toxic-workplace-environments>.

---

Fournier, E. (2023, el 26 de abril). Cómo cultivar un lugar de trabajo más saludable y feliz [How to cultivate a healthier, happier workplace]. En *Cómo lidiar con ambientes laborales tóxicos [Tackling toxic workplace environments]* (B. Schuette, Ed.). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO). Consultado el 28 de abril de 2023 en el blog de WPO:  
<https://www.workplaceoptions.com/news-media/blogs>



## ¿CÓMO MEJORAN LA VIDA LAS AMISTADES?

Las amistades son conexiones sociales que enriquecen su vida con conversación, consuelo, risas, apoyo y aliento. Aunque las amistades también pueden traer desilusiones y conflictos, las buenas ayudan a amortiguar los efectos de los contratiempos y el estrés, y lo ayudan a transitar los desafíos de la vida.

Algunas amistades parecen durar con facilidad. Algunas se diluyen a medida que cambian las circunstancias: cuando la gente se muda, cambia de trabajo, forma una familia, se divorcia o cambia de prioridades. La mayoría demanda cierto grado de esfuerzo para mantenerse. Hacer amigos nuevos, especialmente en la adultez, puede ser difícil; sin embargo, conservar buenas amistades y hacer amigos nuevos vale la pena el esfuerzo: por su calidad de vida, felicidad y salud.

### ¿Cómo mejoran la vida las amistades y el contacto social?

Muchos de los beneficios de las amistades y las relaciones sociales de apoyo son obvios. Lo hacen sentir bien y le

ayudan durante los altibajos de la vida. Otros beneficios, especialmente el efecto poderoso de las relaciones sociales en la salud física, se descubrieron por medio de estudios de investigación. Las siguientes son algunas de las maneras en que las amistades contribuyen a mejorar su calidad de vida.

#### Satisfacción con la vida y placer

- Las amistades cubren una necesidad humana básica de compañía y compañerismo: sentido de pertenencia. Los amigos se hablan, comparten ideas y experiencias, y comidas o un café. Si faltan estas conexiones sociales, las personas son susceptibles a sentimientos de soledad y aislamiento.
- Los buenos amigos lo hacen más feliz. Los amigos que escuchan, reconocen la autenticidad de los sentimientos y disfrutan de la compañía mutua son más felices. Eso es así cuando están juntos, pero la amistad también transmite ánimo y amortigua a la distancia.

*continuación en página 11*



continuación

## ¿CÓMO MEJORAN LA VIDA LAS AMISTADES?

- Las amistades mejoran la autoconfianza y la autoestima. Tener amigos que lo aprecian tal como es y lo elogian y tranquilizan cuando se siente inseguro de sí mismo fortalece su autoestima y confianza. Los amigos como estos lo ayudan a valorarse como individuo único y le recuerdan cuánto tiene para ofrecer.

### Apoyo y resiliencia

- Los amigos brindan apoyo emocional. Escuchan, demuestran empatía y le dicen que se preocupan. Esto es especialmente importante cuando usted se siente triste o solitario.
- Los amigos desafían el pensamiento negativo compartiendo puntos de vista distintos. Pueden ayudarlo a ver las cosas desde ángulos distintos y a alejarlo de patrones de pensamiento que no son realistas y son inútiles.
- Los amigos guían y ayudan a tomar decisiones respondiendo a lo mejor de su identidad.
- Los amigos ayudan a enfrentar los tiempos difíciles: pérdidas, enfermedades y dificultades. Fortalecen su resiliencia, le ayudan a capear los malos momentos inevitables de la vida y a ponerse de nuevo de pie.
- Los buenos amigos lo estimulan a sacar lo mejor de usted mismo. Lo alientan, lo desafían y le recuerdan sus fortalezas.
- Los amigos le dan la oportunidad de ayudar y ser compasivo. Preocuparse por otras personas y

demostrarlo no solo ayuda a sus amigos; lo ayuda a usted. Contribuye a su fortaleza emocional y resiliencia, y lo ayuda a mantener sus propias preocupaciones en perspectiva.

### Ayuda e información

- Los amigos ofrecen ayuda práctica. Podría incluir ayuda para mudarse, respaldo para el cuidado de los hijos o una comida casera cuando usted está enfermo o abrumado.
- Los amigos comparten información. Avisan de oportunidades de trabajo y aprendizaje, comparten consejos de su propia experiencia y lo ayudan a transitar desafíos nuevos.

### Salud física y mental

- Las personas que cuentan con redes sociales de apoyo sufren menos estrés. Es posible que sea porque no se sienten solitarios con tanta frecuencia o porque los amigos tranquilizan y reconfortan.
- Los amigos alientan a adoptar comportamientos saludables. Si tiene amigos con hábitos saludables de alimentación, ejercicio y gastos, es más probable que usted también los adopte. Sin embargo, también puede funcionar al revés. Si está tratando de bajar de peso, dejar de fumar o enfrentar un problema con la bebida, tendrá mayores probabilidades de éxito si pasa tiempo con personas que comparten esas metas.

continuación en página 12



continuación

## ¿CÓMO MEJORAN LA VIDA LAS AMISTADES?

- Tener amigos puede reducir el riesgo de depresión. Diversos estudios determinaron que la fortaleza de las amistades y las redes sociales se vincula con una incidencia menor de síntomas depresivos.
- Las relaciones sociales de apoyo pueden mejorar la salud cardiovascular. Las personas que tienen relaciones sociales fuertes presentan una probabilidad significativamente menor de experimentar ataques al corazón o morir debido a cardiopatías según lo determinaron diferentes estudios independientes y de largo plazo. Una razón puede ser la asociación que existe entre las amistades y el apoyo social y los niveles menores de estrés.
- La fortaleza de las redes sociales de una persona también se vinculó con otros resultados positivos en la salud. Estos incluyen menor riesgo de diabetes, tensión arterial alta y ataques cerebrales. También puede redundar en una vida más larga. Quedó demostrado que tener amigos y una red social de apoyo fuerte es una influencia poderosa sobre la longevidad, como el ejercicio y no fumar.

---

Morgan, H. (Revisado en 2024). *¿Cómo mejoran la vida las amistades? [How friendships improve your life]* (B. Schuette & Z. Meeker, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options.