Tener un buen amigo cuando se experimenta un acontecimiento adverso disminuye el impacto negativo de la experiencia. &#65533; El estudio realizado en distintas escuelas de Montreal, Canad&#65533; entre 55 ni&#65533;s y 48 ni&#65533;s de 10-12 a&#65533;s, observ&#65533;que si los menores se encontraban solos cuando discut&#65533;n con el profesor o con un compa&#65533;ro o compa&#65533;ra de clase se observaba un aumento de los niveles de cortisol y un descenso en los sentimientos de autoestima global. Si, en cambio, un amigo estaba presente el efecto negativo de la experiencia sobre el cortisol y la autoestima global se limitaba. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes: En el plano f&#65533;ico la secreci&#65533; excesiva de cortisol puede inducir cambios fisiol&#65533;icos como la disminuci&#65533; de los mecanismos inmunes, disminuci&#65533; de la formaci&#65533; de hueso. El aumento del estr&#65533;, indicado por el aumento de secreci&#65533; de cortisol, dificulta el desarrollo del ni&#65533;. Con respecto a la autoestima, lo que aprendemos sobre nosotros mismos cuando ni&#65533;s es c&#65533;o formamos nuestras identidades para adultos. Si construimos sentimientos de baja autoestima durante la infancia, se traducir&#65533;directamente en c&#65533;o nos veremos como adultos. http://www.medicalnewstoday.com/releases/240856.php
Adams, Ryan E.;Santo, Jonathan Bruce;Bukowski, William M.
The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. Developmental Psychology 2011; 47(6): 1786-1791. doi: 10.1037/a0025401