

Tener un buen amigo cuando se experimenta un acontecimiento adverso disminuye el impacto negativo de la experiencia.

El estudio realizado en distintas escuelas de Montreal, Canadá entre 55 niños y 48 niños de 10-12 años, observó que si los menores se encontraban solos cuando discuten con el profesor o con un compañero o compañera 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 físico la secreción excesiva de cortisol puede inducir cambios fisiológicos como la disminución de los mecanismos inmunes, disminución de la formación de hueso. El aumento del estrés, indicado por el aumento de secreción de cortisol, dificulta el desarrollo del niño.

Con respecto a la autoestima, lo que aprendemos sobre nosotros mismos cuando niños es cómo formamos nuestras identidades para adultos. Si construimos sentimientos de baja autoestima durante la infancia, se traducirán directamente en cómo 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