¿Cuántos amigos se necesitan para ser felices?

05/10/2025



¿Cuántos amigos son necesarios para ser feliz y sentirnos bien? Alguna vez nos hemos hecho esta pregunta y la respuesta no es exacta. Los amigos son esas personas que un día por casualidad aparecen en nuestra vida llenándola de color, música y sin saber cómo ni en cuanto tiempo, se convierten en una parte fundamental de nuestra vida, compartiendo momentos divertidos y también momentos duros. Su apoyo en algunas ocasiones se torna de vital importancia.

Elsa Punset en su libro ***Una mochila para el Universo*** destina un apartado a este tema que me ha llamado la atención y me ha hecho reflexionar.

Cuando era una cría deseaba tener un montón de amigos, pertenecer a un grupo amplio y salir todos juntos ¡Cuántos más mejor! Luego llegó una edad más adulta en el que valoraba la calidad de esa relación tan especial que nos vinculaba y me hacía sentir lo afortunada que era al poder tener a mi alrededor, aunque fuese en la distancia, amigos con los que poder compartir los momentos más significativos de mi vida. **Calidad antes que cantidad.**

Las personas necesitamos relacionarnos, y para ello ponemos a trabajar nuestras habilidades sociales, el número máximo de relaciones que se consigue mantener de forma simultánea nuestro cerebro es de 150 y se le denomina "Numero Dunbar" pero, ¿se puede considerar amigos a todas las personas con las que hemos tenido algún tipo de contacto, relación, afinidad…? La respuesta según Dunbar es: No. Un ejemplo puede ser los "amigos" reflejados que tenemos en las redes sociales 1.000, 2.000… no todos son amigos ya que hay personas a las que ni siquiera se conocen, pero se les llama genéricamente "amigos".

Todos nos hemos sentido solos alguna vez, es una sensación de lo más normal. **La soledad es un sentimiento universal**, por lo que solemos buscar el amparo y afecto en los demás. Pero cuantos amigos necesitamos para ser felices en términos generales, lo que dicen los estudios es que cada persona necesitaría entre cinco y doce amigos o relaciones cercanas, lo que viene siendo nuestro círculo cercano, este círculo por desgracia va envejeciendo, bien porque perdemos seres querido a lo largo de la vida o porque algunas de las personas importantes en una etapa determina, deja de serlo en otra y como vivieron se van, siguiendo cada uno su propio camino. No podemos reemplazar a quienes se han ido, pero podemos estar abiertos a tener más relaciones de afecto y amistad como los niños, y no cerrarnos en pequeños grupos afectivos rígidos que menguan y nos dejan esa sensación de vacío, dependencia y soledad. Abrámonos al mundo y nuestra perspectiva cogerá una dimensión de amplitud.

Un dato muy curioso es una comparativa que he leído recientemente: si dispones de 13 mil euros al año adicionales, aumenta tu felicidad un 2%, en cambio tu felicidad aumenta en un 15%, al tener un amigo feliz con tu amistad y siendo ese sentimiento recíproco. Es maravilloso este dato y su descubrimiento para mí.

En mi experiencia personal han pasado por mi vida decenas de personas, por un lado, está el haber cambiado tantas veces de ciudad de residencia debido a mi profesión teniendo que tejer un núcleo de confianza en cada ciudad. Compañeros de trabajo que con el tiempo y vivencias se convirtieron en amigos y, por último, mis queridas amigas con las que he crecido y seguimos manteniendo una unión fuertemente construida a lo largo de estos 20 años. Creo que los amigos se asemejan a una relación de pareja hay que sembrarla, regarla y mimarla, teniendo presente tres aspectos sumamente importante a mi juicio

- **Lealtad:** es un valor que implica fidelidad y compromiso, aun en las situaciones difíciles.
- **Empatía:** se basa en comprender las emociones y sentimientos de los demás, ponerse en la piel del otro.
- **Honestidad:** valor fundamental en la sinceridad, veracidad y trasparecía en la comunicación, que no es lo mismo, que decir todo lo que se me venga a la cabeza aun siendo verdad y lo que piense. Convirtiéndose en esencial para construir relaciones de confianza, respeto y armonía entre las personas.

Desde niña el secreto mejor guardado que me confiaron fue:

- **Comparte** generosidad en abundancia: más besos, más abrazos, más elogios (cuando se mereciesen) …
- **Guárdate** para ti: las quejas, las críticas y tus prejuicios, si no son constructivos en la relación, bien sea de amistad o sentimental, pero si debes decirlo, hazlo como te gustaría que te los dijesen a ti (Asertividad).