

Lee despacio el siguiente texto y las preguntas. Después, responde.

Cuando haya varias opciones, marca con una cruz solo una respuesta, la que te parezca más adecuada.

La amistad como elixir de juventud (y de felicidad)

Pilar Jericó



Protagonistas de la serie *Friends* (David Crane, Marta Kauffman), Warner Bros, 1994-2004

La amistad hace que la vida sea más fácil y nos ayuda además a ser más felices. El dato nos lo aportó Burt hace años con su estudio sobre la amistad y la correlación con la felicidad. Cuando una persona afirmaba contar con cinco o seis amigos con quienes compartir sus problemas tenía un 60 % más de posibilidades de decir que se sentía muy feliz. Por ello, el arte de cultivar amigos es una de las habilidades que nos arma para enfrentarnos a las dificultades y saborear los momentos compartidos.

La amistad, además, nos hace más longevos y con más calidad de vida. Esta es la conclusión de otro estudio realizado por la universidad australiana de Flinders. Durante 10 años analizaron las relaciones sociales de 1.477 personas mayores de 70 años y lo correlacionaron con su longevidad. La conclusión es muy reveladora: quienes tenían más y mejores relaciones con amigos, que no con familiares, llegaban a tener un 22 % más de probabilidades de sobrevivir. Es decir, la amistad es también un elixir de juventud.

Pero, cuidado, la amistad es un arte y una experiencia que se apoya en la generosidad y en mirar a la otra persona con ojos amables. La amistad nos cuida y nos protege incluso de nuestras propias críticas. ¿Por qué llamamos a los amigos cuando estamos mal? Porque son ellos los que conectan con esa parte dulce que a veces se nos olvida de nosotros mismos. Esto no significa que el amigo nos dé siempre la razón. En absoluto, pero para que se sostenga en el tiempo ha de ser desde un espacio amable.

La amistad, además, no se erosiona con el tiempo. Podemos ver a un buen amigo con el que no hayamos conectado desde hace años y retomar la amistad como si no hubieran pasado los días. Esa es la magia de la amistad. Se teje sobre hilos que nos hacen grandes y que dan sentido a nuestra vida.

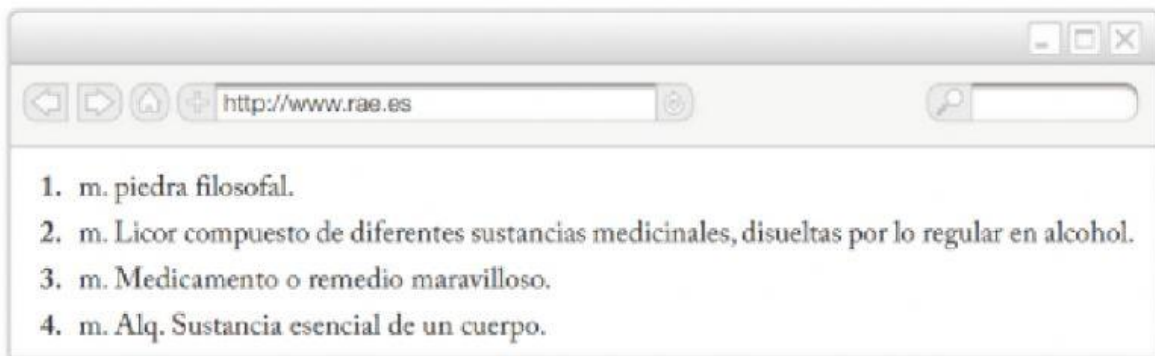
1. Este texto es:

- ☐ Un post o entrada de un blog en el que se opina sobre los beneficios de la amistad.
- ☐ Una noticia que informa sobre investigaciones relacionadas con la amistad.
- ☐ Un post o entrada de blog que aconseja cómo reconocer a los verdaderos amigos.

2. Numera estas ideas según el orden en que aparecen en el texto:

- La amistad se basa en la generosidad.
- La amistad hace que la vida sea más larga.
- La amistad es una fuente de felicidad.
- La amistad no desaparece con el paso del tiempo.

3. En el título aparece la palabra *elixir*. ¿Con cuál de estos significados tiene una mayor relación?



4. En el segundo párrafo aparecen las palabras *longevo* y *longevidad*. Explica con tus palabras qué crees que significa que “la amistad nos hace más longevos”

.....

.....

5. El texto comienza con las siguientes palabras:

La amistad hace que la vida sea más fácil y nos ayuda además a ser más felices. **El dato** nos lo aportó Burt hace años con su estudio sobre la amistad y la correlación con la felicidad.

¿Cuál es “el dato” al que se hace referencia?

.....

.....

6. El tercer párrafo empieza con la expresión “Pero, cuidado...”. Con ella, se está advirtiendo al lector de que...

- ☐ se va a decir algo difícil de entender.
- ☐ se va a añadir algo muy importante sobre la amistad.
- ☐ se va a cambiar de tema.
- ☐ se va a decir algo que se opone a lo que ya se ha dicho.