

- [Qui som](#)
- [Contacta](#)
- [Publicitat](#)
- [Avís legal](#)
- [626 863 848 – WhatsApp](#)



- [Notícies](#)
  - [Actualitat](#)
  - [Cultura](#)
  - [Societat](#)
  - [Esports](#)
  - [Entitats](#)
  - [Baix Gaià](#)
- [Opinió](#)
- [Vida Social](#)
- [Entrevistes](#)
- [Reportatges](#)
- [Agenda](#)
- [El CLub](#)

Select Page

**L'Amistat: Un Víncle  
Essencial per a la Salut i el**

# Benestar

15 octubre 2023



Foto: Jacobo Maleriro.

Sovint se'ns recorda la importància de les relacions socials en la nostra vida quotidiana però és un tema que no obre masses debats, possiblement per la manca de connexió social. Diverses investigacions han demostrat que les amistats i

altres interaccions socials no només ens regalen moments d'alegria i plaer, sinó que també contribueixen de manera significativa al nostre benestar.

La connexió humana i el sentit d'unió amb altres persones són elements essencials per a la nostra salut i felicitat. Tenir amistats i interactuar amb altres individus pot augmentar el nostre sentit d'identitat i propòsit a la vida. A més, les relacions socials tenen la capacitat de reduir els nivells d'estrès i, en última instància, millorar la nostra salut mental i física.

Els beneficis de la vida social són àmpliament reconeguts. Estudis científics han demostrat que les persones que mantenen relacions socials actives gaudeixen d'una millor salut i viuen més anys en comparació amb aquelles que viuen aïllades o experimenten soledat de manera persistent. La soledat pot conduir a problemes de salut com la depressió i augmentar el risc de mort prematura.

Diversos estudis realitzats darrerament a universitats europees conclouen que els hàbits socials varien en diferents països. Alemanya encapçala la llista amb un impressionant 47% dels enquestats que consideren "socialitzar" com a part integral dels seus passatemps. A Dinamarca, un 41% també valora aquesta interacció social de manera significativa i Espanya la xifra arriba al 40%. En contraposició, només un quart dels enquestats a la Índia i als Estats Units dediquen el seu temps lliure a la vida social. Mèxic i Brasil mostren percentatges similars, amb un 33% i un 32%, respectivament.

Aquestes xifres posen de manifest com les actituds i les pràctiques socials poden variar segons el context cultural i les circumstàncies individuals. Malgrat aquesta diversitat, és evident que fomentar la vida social i les amistats és essencial per al nostre benestar col·lectiu i individual. Sempre, un dia qualsevol o ara mateix, és una oportunitat per reflexionar sobre la importància d'aquests vincles i fomentar-

los en la nostra societat. En última instància, les relacions humanes enriqueixen les nostres vides i ens fan més forts com a comunitat.

626 863 848

info@altafulles.cat

## Vine al nostre club!

Vols unir-te gratuïtament i gaudir de descomptes i premis?

[Som-hi](#)

## Informa't abans que els altres

Si vols estar al dia de tot el que publiquem en aquesta web, apunta't aquí. No fem spam... ☐

Email

Subscriure'm

### Resum Política de privacitat i protecció de dades

\* **RESPONSABLE:** És el meu deure informar-lo que les dades de caràcter personal que em proporcionis omplint el present formulari seran tractades per Altafullenca de Comunicació Integral s.l. com a responsable d'aquesta web.

\* **FINALITAT:** l'enviament de notícies i comunicacions d'altafulles.cat.

\* **LEGITIMACIÓ:** Consentiment de l'interessat.

\* **DESTINATARIS:** Com a usuari i interessat li informo que les dades que em facilita estaran ubicats en els servidors d'Automatic (proveïdor del servei de subscripcions d'altafulles.cat). Veure [política de privacitat d'Automatic..](#)

\* **DRETS:** Té dret, entre d'altres, a accedir, rectificar, limitar i suprimir les seves dades. Pots obtenir informació addicional i detallada sobre Protecció de Dades i consultar la nostra política de privacitat en la nostra pàgina d' [Avís legal](#).

## Segueix-nos

No et perdis tota l'actualitat d'altafulles.cat a les xarxes socials

- [Follow](#)
- [Follow](#)
- [Follow](#)
- [Follow](#)



- [Qui som](#)
- [Contacta](#)
- [Publicitat](#)
- [Avís legal](#)
- [626 863 848 – WhatsApp](#)

© 2020 Altafulles ~ [info@altafulles.cat](mailto:info@altafulles.cat) | weBDesing: [efeonce](#)  
626 863 848

Envian's un WhatsApp amb el teu nom, cognom i correu electrònic i passaràs a formar part del club d'Altafulles.

És un Club gratuït i que comporta tenir accés a descomptes a certs productes, accés a algunes activitats culturals i amb la possibilitat de prendre part a sortejos per guanyar premis.

Som-hi