

# Vulnerabilidad y Amistad: Un Enfoque Científico

Un trabajo en conjunto: Mariano Pelorosso, Juan Pablo Raganato, autores varios seleccionados, Chat GPT, PinterestMarch 08, 2025... • March 10, 2025

## Introducción



Lisk Feng <https://www.instagram.com/liskfeng/>

La amistad es una dimensión fundamental de la experiencia humana, y la vulnerabilidad desempeña un papel crucial en la formación y mantenimiento de relaciones significativas. Este artículo explora cómo la apertura emocional influye en las amistades, respaldado por investigaciones científicas y las perspectivas de destacados autores en el campo.

## 1. La Ciencia de la Vulnerabilidad en la Amistad



Marisa G. Franco, PhD

Portada libro Platonic: how the science of attachment can help you make—and keep—friends

Marisa Franco, en su libro *Platonic*, destaca que la vulnerabilidad es esencial para establecer conexiones profundas. La investigación en psicología social respalda esta afirmación, indicando que compartir emociones y experiencias personales fortalece los lazos interpersonales.

### **Las amistades son esenciales para nuestra felicidad y bienestar**

- 📖 Tener amigos no es solo un lujo, sino una necesidad humana. Las relaciones cercanas impactan nuestra salud mental y física tanto como la dieta o el ejercicio.
- 🏠 Analogía: Es como una casa bien iluminada. Sin amigos, es como si la casa estuviera siempre a oscuras, pero con amistades fuertes, todo se vuelve más cálido y acogedor.
- 🖋️ Frase de la autora: "Las amistades son uno de los factores más importantes para la felicidad y la longevidad."

### **La teoría del apego también aplica a la amistad**

- 📖 Explicación sencilla: Así como en las relaciones románticas o familiares, nuestra forma de relacionarnos con los amigos está influenciada por nuestros estilos de apego (seguro, ansioso o evitativo).
- 🚗 Analogía: Es como la manera en que conducimos. Algunas personas son seguras y disfrutan el viaje (apego seguro), otras están siempre nerviosas de que algo salga mal (ansioso), y algunas prefieren no depender del copiloto (evitativo).
- 🖋️ Frase de la autora: "Nuestra historia de apego no solo moldea nuestras relaciones románticas, sino también nuestras amistades."

### **Las amistades requieren esfuerzo y vulnerabilidad**

- 📖 Explicación sencilla: No basta con solo "hacer amigos", hay que cultivarlos con tiempo, confianza y sinceridad. Ser abiertos sobre nuestras emociones fortalece los lazos.
- 🌱 Analogía: Es como una planta. Si no la riegas y cuidas, se marchita. Pero si le das atención constante, crece fuerte y sana.
- 🖋️ Frase del autor: "La amistad florece cuando nos permitimos ser vistos y comprendidos."

## Los prejuicios y la cultura influyen en cómo formamos amistades

- 📖 Explicación sencilla: Nuestras experiencias y creencias pueden hacer que excluyamos a personas que podrían ser grandes amigos si les diéramos la oportunidad.
- 🤖 Analogía: Es como elegir un libro solo por la portada. A veces, lo que realmente nos impacta está en su interior, pero nunca lo descubrimos si no le damos una oportunidad.
- 📝 Frase del autor: "Las normas culturales pueden limitarnos a la hora de construir amistades auténticas."

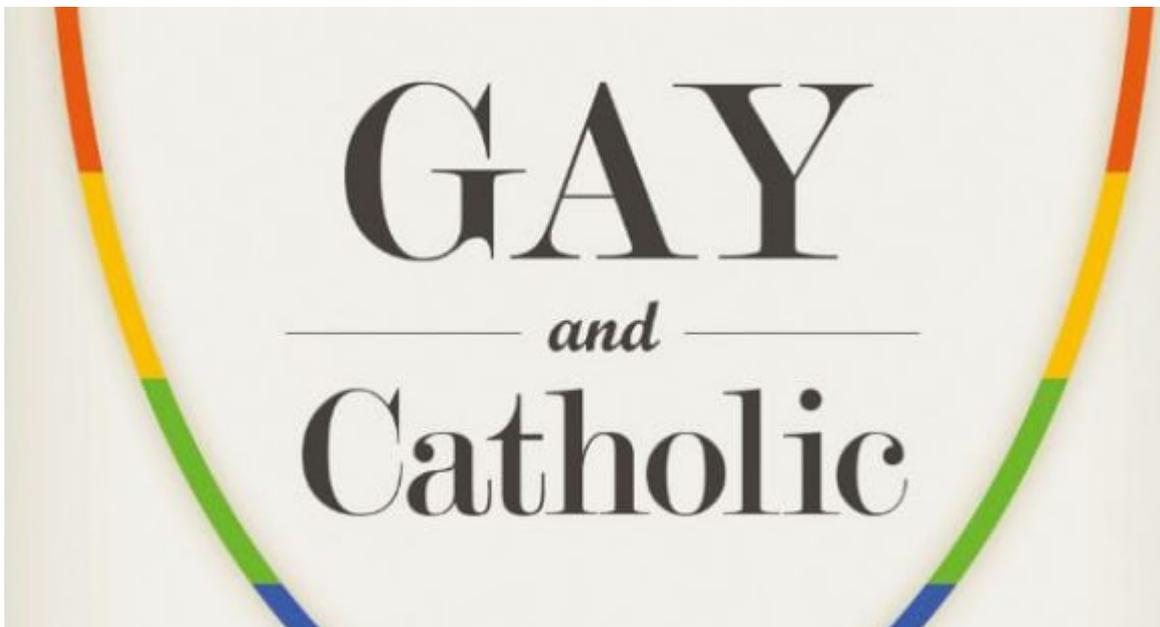
## La amistad es clave para el crecimiento personal

- 📖 Explicación sencilla: Los amigos nos ayudan a vernos mejor a nosotros mismos, a desafiar nuestras ideas y a ser mejores personas.
- 🏋️ Analogía: Es como un entrenador personal para la vida. Un buen amigo te motiva a esforzarte más, te corrige cuando te equivocas y celebra tus logros contigo.
- 📝 Frase del autor: "Las amistades no solo nos brindan compañía, sino que también nos ayudan a crecer y evolucionar."

## Recurso adicional:

- Entrevista: Marisa Franco discute la importancia de la vulnerabilidad en las relaciones <https://lacienciadelbienestar.com/2024/06/29/entendiendo-la-complejidad-de-la-amistad-entre-mujeres/>.

## 2. La Amistad como Compromiso Profundo



Portada del libro

Gay and Catholic: accepting my sexuality, finding community, living my faith

Eve Tushnet, en *Gay and Catholic*, aborda la amistad como una forma de amor comprometido que trasciende las expectativas sociales. Su perspectiva se alinea con estudios que sugieren que las amistades profundas pueden ofrecer beneficios similares a las relaciones románticas en términos de bienestar psicológico.

### La amistad como vocación 🤝🏠

- 📖 **Explicación sencilla:** La amistad no es solo un complemento de la vida, sino una vocación en sí misma. Puede ofrecer amor, apoyo y comunidad de la misma manera que el matrimonio o la vida religiosa.
- 🌉 **Analogía:** Es como un puente colgante entre dos montañas. No es solo una estructura secundaria, sino la única forma de conectar dos mundos y hacer posible el viaje.
- 📝 **Frase textual:** *"La amistad, quizás más que cualquiera de las otras vocaciones que discutiré en este libro, no solo puede coexistir con otras vocaciones, sino que con frecuencia las fortalece."*

### La necesidad de comunidades de apoyo 🏠❤️

- 📖 **Explicación sencilla:** Nadie puede vivir su fe o su identidad en aislamiento. Encontrar una comunidad donde se pueda ser honesto y acogido es esencial.

- 🌱 **Analogía:** Es como un huerto comunitario. Si solo tienes una planta en tu balcón, puede ser difícil cuidarla, pero en un huerto, las personas se ayudan mutuamente y la cosecha es más rica.
- 🗨️ **Frase textual:** *"Las personas homosexuales necesitan lugares donde podamos ser honestos y donde podamos empezar a salir del armario con nosotros mismos y con los demás en un espacio que puede ser más seguro que nuestros hogares y familias."*

## Recurso adicional:

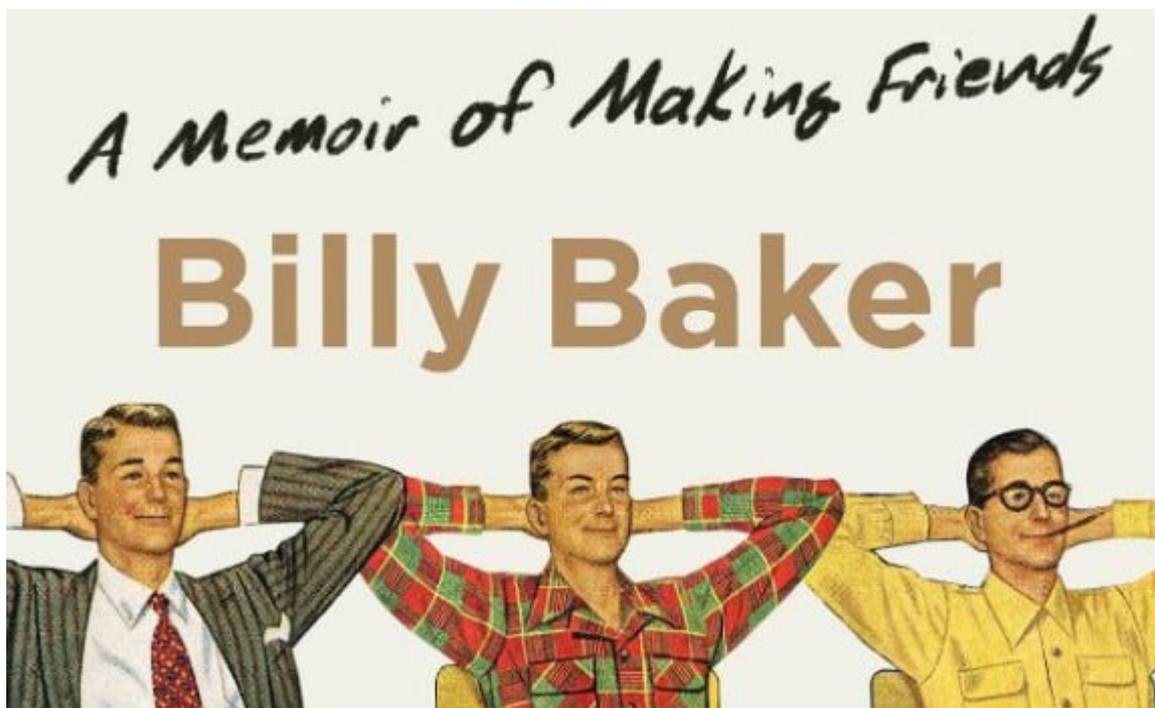
- Entrevista: Eve Tushnet explora el valor de las amistades comprometidas

Eve Tushnet - Friendship as a Form of Love



De los minutos 7:40 al 9:40

## 3. La Crisis de la Amistad en la Edad Adulta



Portada del libro We need to hang out

Billy Baker, en *We Need to Hang Out*, examina la disminución de amistades en la edad adulta y sus implicaciones para la salud. Investigaciones indican que la falta de conexiones sociales puede aumentar el riesgo de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas y depresión.

### 🌿 La amistad requiere intención

🔥 *Analogía:* Es como mantener un fuego encendido en un campamento. Si no agregas leña de vez en cuando, la llama se apaga.

📖 *Cita:* “Cada paso para conseguir amigos de por vida es realmente la historia de la intención: tenerla, mostrarla y priorizarla en tu vida diaria.”

💡 *Explicación:* No basta con decir que alguien es tu amigo, debes hacer algo para que la relación se mantenga. Mandar un mensaje, hacer planes y demostrar interés es clave para conservar una amistad a lo largo del tiempo.

### 😬 Ser vulnerable fortalece los lazos

🔥 *Analogía:* Abrirse con los amigos es como bailar en público: al principio da vergüenza, pero cuando uno se suelta, los demás lo siguen.

📖 *Cita:* “A cada uno de estos hombres les anuncié ‘Me gustas’, y eso es sorprendentemente atrevido en la amistad masculina.”

💡 *Explicación:* Mostrar nuestros sentimientos y preocupaciones con los amigos crea una conexión más profunda. No se trata solo de compartir momentos felices, sino de

apoyarse en los difíciles.

## **Las amistades evolucionan y cambian**

 *Analogía:* Es como un grupo de WhatsApp: algunos miembros son más activos en ciertos momentos, otros desaparecen y vuelven, pero el grupo sigue existiendo.

 *Cita:* “Un mejor amigo no es una persona, es un nivel.”

 *Explicación:* No siempre tendremos la misma relación con nuestros amigos a lo largo del tiempo. Algunos estarán más presentes en ciertas etapas de la vida, pero eso no significa que la amistad haya terminado.

## **La amistad necesita espacios y rituales**

 *Analogía:* Es como un café favorito con amigos: si siempre van al mismo lugar los miércoles, es más probable que se reúnan.

 *Cita:* “No me faltaban amigos; me faltaba una manera de ser amigo con mis amigos de forma regular.”

 *Explicación:* Si no estableces una rutina o un lugar donde verse con tus amigos, es fácil que el tiempo pase sin que se reúnan. Tener una tradición, como jugar al fútbol los sábados o salir a tomar algo los viernes, ayuda a mantener la relación.

## **El mundo moderno dificulta las conexiones reales**

 *Analogía:* Es como pedir comida a domicilio en vez de cocinar con amigos: es más fácil, pero te pierdes la experiencia compartida.

 *Cita:* “Cada vez que algo nuevo se traslada al mundo digital y deja de ocurrir cara a cara, agotamos el suministro mundial de capital social.”

 *Explicación:* Aunque la tecnología nos permite estar conectados, no reemplaza el contacto cara a cara. Las redes sociales pueden darnos la ilusión de estar cerca de nuestros amigos, pero si no compartimos tiempo en persona, las relaciones se debilitan.

## **Recurso adicional:**

- Entrevista: Billy Baker discute la importancia de mantener amistades en la edad adulta en una entrevista:

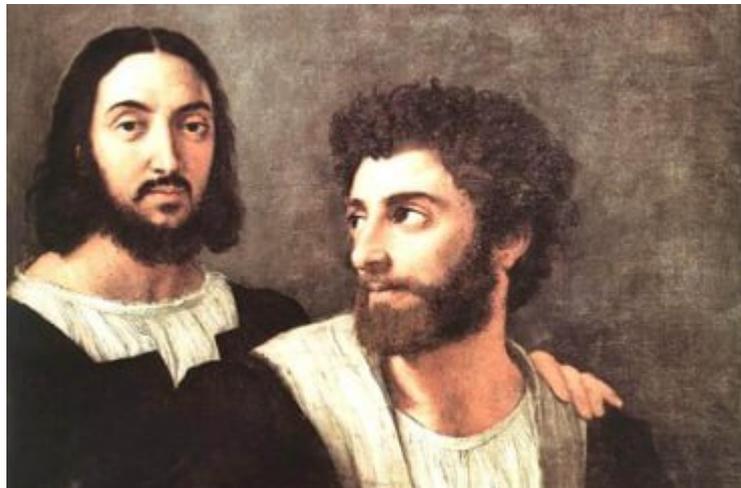
## 257 Billy Baker: How to Revive Old Friendships and Build New Ones



Min 13:27 diferencias en las amistades

## Recursos Multimedia y Artísticos

### 1. Obras de Arte:



"Autorretrato con un amigo" de Rafael Sanzio

- Esta obra maestra del Renacimiento muestra a Rafael junto a un amigo, posiblemente su colega Giovanni da Udine. La cercanía y la conexión entre los dos hombres transmiten una sensación de camaradería y confianza.

<https://www.wikiart.org/es/rafael-sanzio/autorretrato-con-un-amigo-1518>

- "Amigo" de Adrián Maggi: "ser amigo es sacerdocio"

Amigo



Adrián Maggi - Amigo

## Conclusión

La vulnerabilidad es un compon

ente esencial en la formación de amistades auténticas y significativas. Las perspectivas de Franco, Tushnet y Baker, respaldadas por investigaciones científicas, resaltan la importancia de la apertura emocional y el compromiso en las relaciones de amistad. Fomentar la vulnerabilidad no solo enriquece nuestras conexiones personales, sino que también contribuye a nuestro bienestar general.

## Fuentes

<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TESo1000838573/3/o838573.pdf>

[https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/contratacion/invitaciones/2021/BIBLIOTECA\\_LISTA\\_TITULOS\\_1.pdf](https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/contratacion/invitaciones/2021/BIBLIOTECA_LISTA_TITULOS_1.pdf)

<https://dokumen.pub/ijbf-jahrgang-42-2021-9783110723922-9783110713541.html>

<https://relearn.be/2015/training-common-sense/sources/software/pattern-2.6/pattern/text/es/es-lexicon.txt>

# Vulnerabilidad y Amistad desde la Perspectiva

## Aristotélico-Tomista

Desde la metafísica aristotélico-tomista, la amistad no es solo una relación afectiva o social, sino que tiene una dimensión ontológica y teleológica. Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, distingue tres tipos de amistad: la de utilidad, la de placer y la perfecta, que es aquella basada en la virtud. Santo Tomás de Aquino profundiza esta visión y la integra en su concepción del amor *amicitiae*, donde la amistad es vista como una participación en el bien divino y un reflejo del orden natural de la creación.

### 1. La Vulnerabilidad como Condición para la Amistad Verdadera

Aristóteles señala que la amistad perfecta es rara y requiere tiempo y virtud, lo que implica una apertura real entre los amigos. Santo Tomás de Aquino, en la *Suma Teológica* (II-II, q. 23, a. 1), vincula la caridad con la amistad:

*“La amistad no puede existir sin la benevolencia, es decir, sin desear el bien del otro por sí mismo.”*

Desde esta perspectiva, la vulnerabilidad no es una debilidad, sino la condición necesaria para la benevolencia y la confianza. No podemos amar verdaderamente a alguien si no nos mostramos como somos, con nuestras imperfecciones. La amistad, entonces, se convierte en una escuela de virtudes donde los amigos se ayudan mutuamente a alcanzar su telos, es decir, su perfección según su naturaleza racional.

### 2. Amistad y el Orden de la Creación

En la metafísica tomista, la amistad no es un simple lazo humano, sino una participación en el amor divino. Dios, en cuanto *ipsum esse subsistens*, es el origen de toda relación verdadera. Santo Tomás, en el *Comentario a la Ética de Aristóteles*, señala que la amistad es “una cierta semejanza con Dios”, ya que el amor de amistad busca la unidad en el bien.

Desde esta óptica, la amistad no se reduce a un intercambio emocional, sino que tiene una dimensión trascendente: nos prepara para la comunión con Dios. Aquí la vulnerabilidad adquiere un significado más profundo, pues es un reconocimiento de nuestra contingencia y nuestra necesidad del otro, no solo en el plano humano, sino en el divino.

### 3. La Soledad y el Riesgo de la Falta de Amistad

Billy Baker, en *We Need to Hang Out*, describe la crisis de la amistad en la adultez como una epidemia de soledad. Desde la perspectiva tomista, esta crisis se puede entender como una consecuencia del individualismo moderno, que rompe con la concepción clásica del ser humano como animal social y lo reduce a un ente autónomo. Santo Tomás advierte sobre los peligros de la soledad no elegida:

“El hombre que vive sin amigos está o por encima de la naturaleza humana o por debajo de ella.” (Comentario a la *Ética de Aristóteles*, VIII, lect. 1).

Esto sugiere que la amistad no es un lujo, sino una necesidad de nuestra naturaleza racional y social. La ausencia de amigos nos priva de un medio esencial para alcanzar la virtud y la felicidad.

## Conclusión

Desde la metafísica aristotélico-tomista, la amistad no solo es un vínculo humano, sino una estructura esencial del orden natural y divino. La vulnerabilidad, lejos de ser una debilidad, es el camino para la verdadera amistad, ya que permite la benevolencia y la reciprocidad en el amor. Al ignorar la importancia de la amistad, la sociedad moderna se aleja de un principio fundamental de la *recta ratio* y del orden querido por Dios.

Así, la reflexión metafísica nos lleva a redescubrir la amistad como un bien en sí mismo, un reflejo del amor divino y un camino hacia la plenitud del ser.

*Edit*

Juan Pablo Raganato

EDIT

Juan Pablo

