

## **Los españoles prefieren a sus amigos antes que a su pareja o a su familia**

**Según el estudio de la amistad de Ron Brugal, el 62% cree que sus amigos le conocen más que su familia y más del 70% afirma que lo daría todo por sus amistades verdaderas. La amistad incrementa la satisfacción y mejora la autoestima para un 86% de los encuestados, y ocho de cada diez creen que les aporta la "confianza para hacer o conseguir cualquier cosa"**

La amistad es un valor fundamental en la vida, incluso por encima de las relaciones de pareja o los vínculos familiares. Esta es una de las principales conclusiones que se extrae del estudio sobre la amistad de Ron Brugal y que pretende conocer el impacto de las relaciones en la vida de los españoles porque, como seres sociales, "cuando estamos con nuestros amigos todos experimentamos un estado de bienestar y nuestros cuerpos comienzan a generar todo tipo de reacciones que mejoran nuestro estado físico, mental y emocional". La marca lanza así una campaña enfocada en el valor de la amistad verdadera y busca transmitir ese optimismo olvidado por las circunstancias para recordar todo lo bueno que aportan los amigos.

La encuesta sociológica, realizada a más de 800 personas de entre 18 y 50 años, refleja la influencia positiva de las amistades en la vida diaria. Y es que los españoles se sienten más libres, alegres y aceptados cuando comparten el tiempo con la pandilla. El plan no importa, ya sea salir a tomar unas copas, una escapada improvisada o una charla, su compañía incide de forma positiva en la salud mental (95%), aumenta la felicidad (95%) y disminuye los niveles de estrés y ansiedad (92%). También incrementa la satisfacción y mejora la autoestima (86%), y más de la mitad de los españoles relaciona tener amigos con el éxito en la vida.

Sin embargo, ¿está la amistad a prueba de pandemia? ¿cómo ha afectado el confinamiento en las relaciones? ¿se les dedica todo el tiempo que gustaría? Ocho de cada diez encuestados reconoce que desearía ver más a sus amistades y, en esta nueva normalidad, la mitad de los españoles cree que no pueden dedicarle tiempo de calidad a sus amigos. Lo que más echan de menos es poder juntarse a comer (63%) o abrazarse (50%). En este sentido, con el fin del estado de alarma también han llegado los ansiados reencuentros y, con ellos, el momento de poner el acento en lo que de verdad importa. Porque lo que cierto es que, cuando el ritmo de la rutina se instala en el día a día, se olvida con demasiada facilidad lo importante que es el tiempo que se pasa con los amigos de verdad.

Los amigos dan vida: mejoran el estado físico, mental y emocional

Tal y como traslada la nueva campaña de Brugal, 'los amigos te dan la vida' es mucho más que una frase hecha: sucede de verdad. La marca apuesta por destacar el valor de la amistad verdadera, aquella en la que los amigos son el antídoto perfecto para mejorar la perspectiva de cara a los problemas (92%). Pasar el rato con ellos son todo ventajas: es positivo para la salud mental (95%), aumenta la felicidad (95%) y disminuye los niveles de estrés y ansiedad (92%). Estar con amigos nos hace sentir por igual confianza, aceptación, libertad, alegría, honestidad, felicidad, ilusión, etc. Tanto es así, que cerca del 70% de los encuestados coincide con Brugal en que 'los amigos le dan la vida'. Y ellos, lo darían todo por sus amigos.

La explicación a este elevado bienestar se debe a que, cuando se comparte tiempo con la "cuadrilla", "sentimos conexión, paz, liberamos endorfinas porque nos reímos, nos soltamos, somos nosotros mismos, y eso nos hace felices. También fortalece nuestra autoestima porque al sentir que estamos conectados con ellos, que les importamos, que nos valoran de verdad, eso aumenta nuestra seguridad en nosotros mismos, nos hace sentir más valiosos e importantes, y nuestro autoconcepto y autoimagen mejoran notablemente" explica Silvia Congost, psicóloga especialista en autoestima, dependencia emocional, relaciones tóxicas y conflictos de pareja. Porque la amistad también guarda un estrecho vínculo con el optimismo que, a su vez, incrementa la satisfacción con la vida y aumenta la autoestima (86%). Así, hasta un 78% de los españoles creen que pasar tiempo de calidad con sus amistades les aporta más seguridad en sí mismos, y más de la mitad relaciona tener amigos con lograr el éxito en la vida. En este sentido, ocho de cada diez opinan que incide de forma positiva en la "confianza para hacer o conseguir cualquier cosa".

Y es que un buen amigo acompaña, apoya y motiva a crecer. No juzga, ni critica, y tampoco deposita en nosotros expectativas inalcanzables. "Un amigo te conoce mejor que nadie, con tus virtudes y con tus defectos, y con ellos podemos mostrarnos sin complejos". De hecho, hasta un 62% de los encuestados creen que sus amigos los conocen mejor que su propia familia, el 61% reconoce que cuando no pueden estar cerca de sus amigos les invade la tristeza y, por ello, para la inmensa mayoría (92%) son algo fundamental en su vida.

Los amigos, más importantes que la pareja y la familia

Estar con amigos es sentirse en familia, así lo creen el 82% de los españoles, que consideran sus amistades una parte fundamental de ella. La sensación de libertad al haber podido elegir los compañeros de fatigas y la posibilidad de ser con ellos más honestos y transparentes sin temor a juicios de valor, aportan un ingrediente de libertad que refuerza el bienestar. Incluso por encima de la pareja. Y es que los españoles se sienten más libres, alegres y felices con sus amigos que con la media naranja. Hasta un 59% siente más confianza y aceptación en presencia de sus amistades, y un 39% logra una mayor desconexión. Silvia Congost explica que "no sentimos el mismo compromiso que creamos (aunque sea algo no escrito) con las parejas. Aunque damos por sentado que ese amigo no nos va a fallar, no le exigimos lo mismo que a una pareja. No le pedimos que modifique su forma de ser. A un amigo le elegimos porque nos hace sentir bien estar a su lado, nos gusta cómo es y lo que nos aporta. Sin embargo, a una pareja sí tratamos de hacer que cambie, según nuestras preferencias. Y, esa, es una de las claves de la amistad: la aceptación".

No es que las relaciones familiares no aporten también en esos aspectos positivos de la vida, y que los padres, hermanos o primos no estén ahí para echar una mano; sin embargo, los amigos, aquellos con los que se comparte la vida por decisión personal, tienen a menudo unas herramientas más potentes para procurar la felicidad y, por esa misma razón, se han convertido en un antídoto muy eficaz contra los reveses y las dificultades del día a día.

Por ello, no es de extrañar que la mitad de los encuestados afirmen que acudirían primero a sus amigos en un mal momento, y es que los españoles tiran más de amigos (50%) que de la familia (23%) o compañeros de trabajo (4%) cuando se tienen problemas o preocupaciones. Para dos de cada diez son más importantes que la familia o la pareja, y casi el 40% los considera más importantes que su puesto laboral.

## Amistad a prueba de pandemia

¿Y cómo ha afectado la pandemia? No hay duda de que corren tiempos muy especiales para la amistad, de apostar por quienes siempre están ahí, tanto en las noches de juerga hasta el amanecer como en las videollamadas infinitas en época de restricciones. En esta etapa, un tercio de los españoles prefiere quedar con sus amigos en 'petit comité' en reuniones "de como mucho dos personas", y se han priorizado los planes al aire libre (48%) y a través de las videollamadas (36%). En palabras de Silvia Congost, "teniendo en cuenta que somos seres sociales y necesitamos vincularnos, con las restricciones nos hemos adaptado y hemos potenciado otras formas 'no presenciales' a través de las redes y las video conferencias".

Ahora, con el fin del estado de alarma, también llegan los reencuentros, y lo que más echan de menos los españoles es juntarse a comer (63%), quedar a tomar algo (57%), viajar juntos (50%) y poder abrazarse (50%). "Creo que una vez todo se normalice, volveremos a reunirnos, quedar, salir y compartir como lo hacíamos antes. Tendemos a buscar nuestras rutinas y cuando el miedo desaparezca, todo seguirá como era", afirma Silvia Congost. En este sentido, para algunos pocos ha sido difícil retomar la amistad después del confinamiento (6%). Otros, han confesado que se han sentido extraños al principio (31%) y para seis de cada diez, "como si no hubiera pasado el tiempo".

Y es que la pandemia también ha pasado factura a las relaciones de amistad. Ha hecho que se enfríen algunas amistades (61%), y que algunas se hayan distanciado (58%), pero también que otras muchas salgan reforzadas (57%). En este sentido, el 61% confiesa que ve a sus amigos menos que antes, y a ocho de cada diez les gustaría verlos más.

Porque no hay duda de que las circunstancias del año pasado han obligado a todos a reflexionar sobre la naturaleza y la fuerza de los vínculos sociales. También los meses de confinamiento han puesto al descubierto la distinción entre la cantidad y la calidad de las conexiones. De hecho, el 86% de los españoles asegura tener muchos conocidos, pero muy pocos amigos de verdad, y el 54% cuenta como mucho hasta tres buenas amistades.

¿Y qué tiene que tener una amistad para ser de las buenas? Para un 69% implica que "aunque estemos lejos o no nos veamos durante un largo tiempo, cuando nos encontramos parece que nunca nos hubiéramos separado". El respeto (70%), confianza (83%), la honestidad (62%) y la aceptación (54%) también son necesarios. Y para las generaciones más jóvenes, la diversión también es un ingrediente esencial.

## A los amigos hay que cuidarlos

Estar rodeado de amigos debería de convertirse en una de las prácticas más recomendables en la vida de cualquier persona. Cuidar bien de quienes un día entraron en la vida por casualidad, pero que se han mantenido firmes a lo largo de los años, sin importar la distancia o las rutinas individuales es, por lo tanto, fundamental. De hecho, el 61% por ciento de los encuestados conoció a su mejor amigo en el colegio o el instituto y nueve de cada diez afirma que la mayoría son "de toda la vida". Por ello, a pesar de que con el paso del tiempo se tomen caminos diferentes, es necesario trabajar y saber encontrarse en las diferentes etapas. Un 74% considera que se esfuerza en este sentido. Porque siempre habrá momentos para apoyarse mutuamente, aunque el otro esté en las antípodas, ya sea literal o en sentido figurado.

La voluntad compartida de querer ser partícipes de todo lo que sucede, lo bueno (para lo que cualquiera sirve) y, sobre todo, lo malo (cuando de verdad uno se retrata), no está sujeta a excusas. Sin embargo, el 53% de los españoles creen que al estar en pareja se presta menos atención a las amistades, y la mitad que se valoran más cuando se está soltero. Por ello, nueve de cada diez siente que ha perdido alguna relación de amistad en su vida, aunque los principales motivos de “ruptura” suelen ser la distancia (39%) y las decepciones (36%), y solo uno de cada diez reconoce motivos relacionados con la pareja.

#### Sobre Ron Brugal

Ron Brugal elabora rones de alta calidad y de gran prestigio. Durante más de 120 años, Brugal & Co ha estado presente en el desarrollo industrial dominicano, abarcando una gama empresarial diversificada, dinámica y sólida. En la actualidad es una de las marcas de bandera de su entorno geográfico y con una prometedora expansión internacional. En el año 2009 la compañía Brugal alcanzó el 89% de cuota de mercado en la República Dominicana.

#### Sobre Maxxium

Maxxium España es una compañía distribuidora de bebidas espirituosas que cuenta en su portafolio con cuatro de las diez marcas más vendidas en España: Brugal, DYC, Larios y Centenario. Además de estas marcas, Maxxium comercializa más de 20 productos entre los que se encuentran marcas de gran prestigio internacional como The Macallan, Roku Gin, The Glenrothes o Jim Beam.

#### **Datos de contacto:**

AcentoenlaCé  
910 29 93 30

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Marketing](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>