

## Por tu salud...

### Un abrazo de veinte segundos, ....



Cuando tenemos un mal día nos gusta que nos abracen... ¿por qué necesitamos ese gesto tan cariñoso? Aunque esto pueda parecer muy sentimental, la explicación viene de la ciencia.

Las personas nos abrazamos con una duración media de 3 segundos. Pero cuando el abrazo se alarga hasta los 20 segundos o más, se produce un efecto terapéutico tanto para el cuerpo como para nuestra mente.

Para la mayoría de las personas un abrazo representa apoyo, felicidad, cercanía y una forma de expresar lo que sentimos hacia los demás; sin embargo, los beneficios de los abrazos son más extensos, porque impactan directamente en nuestra salud.

Científicos de la Universidad de Duke, en Estados Unidos, aseguran que una persona necesita recibir abrazos y caricias desde sus primeros años de vida, para evitar que sus neuronas mueran por la ausencia del contacto físico.

La importancia de este contacto físico aumenta con el tiempo, por ejemplo, un estudio de la Universidad de Carolina del Norte sugiere que cuando otras personas nos tocan o abrazan se incrementan los niveles de *oxitocina* en la sangre, mejor conocida como la hormona del apego y el afecto. Esta sustancia nos ayuda a relajarnos, a sentirnos seguros, a superar nuestros miedos y a paliar nuestra ansiedad.

Por ello, es una terapia ideal para reducir la depresión, soledad, ansiedad, estrés y sanar nuestro cuerpo, pero, ¿qué otros cambios puede generar en nuestro cuerpo un abrazo? **¡Conózcalos!**

### ¡Abrace y experimente cambios en su bienestar!

La práctica de abrazarnos potencia los siguientes aspectos:

- Proporciona seguridad y confianza en uno mismo.
- Reduce el enojo y la apatía.
- Alivia tensiones.
- Genera felicidad y mejora el estado de ánimo al elevar la serotonina.
- Fortalece el sistema inmune al aumentar la producción de glóbulos blancos
- Incrementa nuestra autoestima.
- Relaja los músculos.
- Libera la tensión del cuerpo al equilibrar el sistema nervioso.
- Disminuye la presión arterial
- Reduce el riesgo de padecer demencia
- Rejuvenece el cuerpo al estimular el nivel de oxígeno en la sangre.
- Es recíproco. No puedes dar uno sin recibir otro.
- Es una forma de comunicarnos.

De acuerdo con Virginia Satir, psicoterapeuta familiar, asegura que se necesitan cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho como mantenimiento y doce para el crecimiento personal. Y Usted, **¿cuántos abrazos da al día?**

### El abrazo como terapia.

Según la terapeuta Lía Barbery, creadora del Sistema *Abrazoterapia* y autora del libro "*El lenguaje de los abrazos*", el fundamento científico del poder terapéutico del abrazo se expresa en el gesto de la madre cuando toma a su hijo y, al igual que en el alumbramiento o cuando le amamanta, su cerebro segrega oxitocina. Gracias a ella, el bebé se siente unido a su



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Un abrazo de 20 segundos, ...



a su madre y resguardado de todo peligro. En el acto del abrazo, agrega la fundadora de la organización *AbrazArte sin Fronteras*, también se activa en el cerebro la liberación de serotonina y dopamina, gracias a que experimentamos una agradable sensación de bienestar, armonía y plenitud en el momento del abrazo.

Probablemente existan pocas terapias naturales tan sencillas, económicas y agradables como las de dar y recibir abrazos, un bálsamo para el cuerpo y el alma.

Para Kathleen Keating, autora del libro *“La Terapia del Abrazo”* ayudan no sólo a sentirnos bien, también favorece el buen desarrollo de la inteligencia en los niños, a superar los miedos y es un factor antienvjecimiento. Además, los abrazos pueden disminuir el apetito, combatir el insomnio, reducir la tensión y alentar el altruismo y la autoestima. El contacto físico del abrazo llena de energía tanto al que abraza como al que recibe el abrazo.

### Recupera la salud.

El Instituto de Investigación sobre el contacto de la Escuela Universitaria de Medicina de Miami, Estados Unidos ha realizado más de 100 estudios sobre los efectos del contacto en la recuperación de la salud. De acuerdo con sus resultados, el abrazo, las caricias y el contacto tienen un efecto altamente positivo, por ejemplo, en la mejor y más rápida recuperación de los bebés prematuros, en el incremento de la analgesia en pacientes con dolor, en la mejoría de los niveles de glucosa en niños con diabetes y en el sistema inmunológico en pacientes con cáncer, entre otros efectos constatados. El Doctor David Spiegel, de la Universidad de Stanford, en California, es pionero en observar la correlación entre mayor longevidad y apoyo terapéutico grupal en mujeres con

cáncer metastático de mama. Según sus investigaciones, el abrazo como soporte afectivo mejoraba la calidad de vida y disminuía el dolor de muchas pacientes. Pero lo más revelador es que ha demostrado que el dolor no sólo se redujo en 50%, sino que las pacientes vivieron el doble (las mujeres del grupo de control vivían un promedio de 18.9 meses, en tanto que las del grupo que recibía terapia de apoyo vivían 36.6 meses).

### Herramienta útil para empresas.

Al abrazarnos comunicamos con alta eficacia las emociones que experimenta nuestro cuerpo y que nuestros sentimientos quieren transmitir. *“Son una expresión del corazón que trasciende los idiomas”*. Rodear y estrechar con los brazos a un compañero de trabajo *“fortalece la autoestima, porque se produce una mayor aceptación y reconocimiento de uno mismo y del prójimo, desarrollándose la empatía y la asertividad”*, competencias de gran valor en el marco empresarial.

Los abrazos permiten conectar desde la autenticidad y la aceptación de nuestra propia vulnerabilidad, comunicar respeto y solidaridad y también obran como rescatadores de la soledad y la tristeza. Muchos conflictos podrían resolverse con un abrazo, fomenta las habilidades sociales y genera confianza.

Hay situaciones en las que un abrazo puede decir más que mil palabras, aquellas en las que la carga emocional es muy intensa. Úsese para expresar una gran alegría, compartir una celebración, servir de consuelo, transmitir un estímulo de aliento, para fortalecer equipos y ser más felices. **¡¡¡ Reciban un fuerte abrazo!!!!**

#### Fuente:

1. Salud 180. <http://www.salud180.com/salud-z/terapia-que-descubre-la-importancia-de-un-abrazo>.
2. Efesalud. La terapia del abrazo. [www.efesalud.com](http://www.efesalud.com).



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**