



(<http://www.lavanguardia.com>)

(<http://www.lavanguardia.com/vivo>)

Vivo ▶ Psicología

([HTTP://WWW.LAVANGUARDIA.COM/VIVO/PSICOLOGIA](http://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia))

que puedes conseguir con un solo abrazo

sistema inmunológico, la autoestima y reduce el estrés.



diotcio.com/vivo



Una hija abraza a su madre en la cama (Stone Sub)



ROCÍO NAVARRO MACÍAS () 30/04/2016 12:52 | Actualizado a 30/04/2016 13:53

Existe una alternativa natural a los suplementos vitamínicos para reforzar el sistema inmunitario. Una **fórmula gratis que, además, ayuda a combatir el estrés**. El abrazo es más que una manifestación del afecto, pues este contacto despierta las **conexiones neuronales** que tienen que ver con el bienestar.

“Abrazarse es una forma de contacto, de expresión emocional y comunicación que va más allá de la palabra y va a repercutir a nivel físico, psicológico y social”, señala Juan Cruz, psicólogo clínico, consultor y fundador de diotcio.com (<http://diotcio.com/>).

El primer abrazo

Lo primero que nos encontramos al llegar al mundo es un abrazo. Que la madre acune a su bebé en los primeros instantes de vida es un bálsamo sanador tras el estrés del parto.

“Esta interacción fomenta la secreción de **hormonas como la dopamina, serotonina y oxitocina que reducen los niveles de estrés**, de dolor y de presión arterial”, comenta Cruz. Y esta farmacia natural genera una sensación de bienestar y calma. Pero además, como añade el experto: “Ayuda a desarrollar las neuronas del bebé. El cerebro necesita afecto para crecer”.



Una pareja se abraza en la salida de la parada de metro de Opera, en Madrid (Getty)

Contra el estrés

Es en el cóctel hormonal que se desencadena al abrazar donde reside su potencial sanador. Un estudio (http://www.cmu.edu/news/stories/archives/2014/december/december17_hugsprotect.html) desarrollado por investigadores de la Universidad de Carnegie Mellon señala que este acto **protege contra el estrés y las infecciones derivadas de esta afección**. Lo que a largo plazo resulta en menores síntomas de enfermedades.

“Como activan las hormonas relacionadas con las emociones positivas, regulan el sistema inmunológico. **Abrazar genera estados de bienestar, tranquilidad y confianza**.

Son un recurso contra la soledad, el miedo, para afrontar mejor los problemas”, añade Juan que indica que **las parejas que se abrazan frecuentemente tienen niveles más altos de oxitocina** y el nivel de cortisol baja.



Una abuela y su nieta se abrazan frente a una ventana (Cultura/Uwe Umstaetter - Cultura/Uwe Umstaetter / Getty)

Ante una tragedia

Asimismo el abrazo sincero es uno de los **primeros recursos ante el terror**. “En las situaciones de vulnerabilidad y miedo la gente busca un abrazo.

Cuando apoyé tras los atentados del 11 M, la gente necesitaba abrazos y esto tiene explicaciones neurofisiológicas. Hay investigaciones que hablan de que reducen el miedo a la muerte y a temores existenciales”, declara el psicólogo.

Al rescate

Incluso la Organización Mundial de la Salud alude a esta forma de contacto como una asistencia a determinadas terapias. “Este organismo establece que más de las $\frac{3}{4}$ **partes de los bebés prematuros pueden salvarse si reciben los cuidados adecuados** como favorecer el contacto piel a piel entre la madre y su hijo”, indica el especialista.

Pero los efectos del abrazo se extienden a todas las edades y la medicina comienza aceptar el **beneficio de las emociones positivas en determinados tratamientos**. “El tacto terapéutico se utiliza para ayudar a los pacientes con enfermedades graves a sentir el deseo de vivir”, señala Juan.



Una pareja se abraza en el mirador del Tibidabo, en Barcelona (Getty)

El miedo al contacto

Aunque no siempre el abrazo es bienvenido: para las **personas que han pasado un proceso traumático** o han vivido en ambientes emocionalmente fríos, esta expresión puede resultar una **amenaza**.

“Puede ser porque exista un bloqueo emocional o se hayan producido daños. Es un **mecanismo de defensa** y el abrazo coloca en una posición de vulnerabilidad. Suele ocurrir tras casos de maltrato o abusos...”, apunta el experto. Ante estas situaciones hay que mantener la distancia, pues el individuo que experimenta esta situación no se siente preparado para recibirlo ni ofrecerlo.

Curar los prejuicios

Assma Galuta, un musulmán afincado en Canadá, se propuso intentar **romper con los prejuicios a través del abrazo**. En pleno centro de Toronto puso en marcha un experimento. Colocarse en la calle con los ojos vendados y un cartel en el que se leía: “Soy musulmán. Se me tacha de terrorista. Yo confío en ti. ¿Confías en mí? Dame un abrazo”.

La respuesta de gran parte de los viandantes fue **responder a la propuesta desde el afecto**. El Blind Trust Project, ha sido replicado en otras capitales como fórmula para intentar frenar la islamofobia.



Unas personas ofrecen abrazos gratuitos en el centro de Montpellier, Francia (Patrick Aventurier - Patrick Aventurier / Getty)

El abrazo perfecto

En **20 segundos** se obtienen los efectos positivos del abrazo al completo. Son los resultados de una investigación llevada a cabo por el neuroeconomista Paul J. Zak que comentaba en una TED Talk como se necesitaban al menos ocho días para mejorar la felicidad y sentirse más conectado.

Sin embargo, Cruz alude al efecto instantáneo de este acto. “Como la piel contiene tantos receptores, en el momento que se entra en contacto con la persona las **respuestas emocionales son inmediatas**.”

Las bioquímicas llegan al cerebro en **décimas de segundo**”, indica. Lo importante es practicarlo a diario y de forma constante. Y como cuenta Juan: “Incluso se puede abrazar a un peluche si no hay cerca otra persona. Ayuda a serenar las emociones y a conectar con uno mismo”.

Temas relacionados ▼

Relacionadas