

De esta forma puedes combatir el "Blue Monday": con un abrazo



José Longino Torres | Redacción Nacional

¿Recuerdas alguna vez que **te sentías mal y alguien más te abrazó**? De acuerdo a especialistas, los **beneficios de un abrazo** son diversos, entre ellos combatir el llamado "**Blue Monday**".

Este 21 de enero se conmemora el **Día Nacional del Abrazo**, que en este año coincidió con la fecha que el psicólogo Cliff Arnall catalogó como el "**día más triste del año**", siendo el tercer lunes de este mes.

De acuerdo con Karla Morales, psicóloga del Mejoramiento Académico del Tecnológico de Monterrey campus Monterrey, **el abrazar a alguien que se siente triste puede ayudar a mejorar el estado de ánimo de esa persona.**

*"Así puede sentir el apoyo que el otro le está brindando: **el sentir que no está solo y que puede confortarse con eso**".*

Señaló que es importante abrazar porque **es la manera en que podemos demostrar el afecto que sentimos.**

*"Al poder tener contacto, la persona que lo recibe puede **sentirse apoyada y abrigada por el otro**", aseguró.*

Día Nacional del Abrazo. width="900" loading="lazy">

La especialista enumeró los sentimientos que pueden transmitirse con un abrazo.

"Apoyo, amor, confianza, alegría cuando estamos festejando algo, y **consuelo al otro** en alguna situación complicada", indicó.

Recalcó que es importante que podamos demostrar **nuestro afecto hacia los demás**.

*"En ocasiones creemos que lo da por hecho, que lo queremos, pero **con abrazar le podemos demostrar lo que realmente sentimos**", finalizó.*

El Tec de Monterrey, como parte de su [programa T Queremos](#), brinda **apoyo a los alumnos** para su vida escolar y personal.

Este día, ha organizado **actividades donde alumnos pueden brindar y recibir abrazos voluntarios** en todos los campus del país.

LEE TAMBIÉN: