

# Estos alumnos salieron a repartir abrazos; aquí te contamos por qué



Staff | Redacción Nacional

**Un abrazo por aquí, un abrazo por allá. Pancartas de "abrazos gratis", miradas de sorpresa y sonrisas.**

Eso fue **parte de lo que se vivió este lunes 21 de enero en varios de los 26 campus del Tecnológico de Monterrey** en todo el país.

**¿Cuál fue la razón de los abrazos?** Se trató de una **dinámica de expresión de apoyo** en el marco del **Día Nacional del Abrazo** (que aunque no lo creas sí existe y se celebra). Los alumnos ofrecieron abrazos a quien quisiera recibirlos.

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

En esta ocasión, **además, la fecha coincidió con el llamado "Blue Monday"**, el día que muchos expertos han considerado que puede ser **para ciertas personas una de las fechas "más tristes"** del año.

Lo anterior es debido a que ya pasó el efecto de Navidad y la alegría y van pegando más la cuenta de enero y las responsabilidades.

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

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

## ¿POR QUÉ ABRAZOS?

La **psicóloga Karla Morales** de Mejoramiento Académico del Tec campus Monterrey, **el abrazar de manera consentida a alguien que se siente triste puede ayudar a mejorar el estado de ánimo de esa persona.**

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

## LEE MÁS AQUÍ SOBRE EL VALOR DE LOS ABRAZOS

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

## PARTE DE "TE QUEREMOS"

La iniciativa de abrazos fue [parte de la iniciativa "T QUEREMOS"](#), de apoyo emocional para los miembros de la Comunidad Tec, a la vez parte del modelo de formación integral LIFE, del Tec.

## LEE AQUÍ MÁS SOBRE T QUEREMOS Y LA LÍNEA DE AYUDA QUE TIENE

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

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

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

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

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

**LEE TAMBIÉN:**