

¿Abrazos? El Tec te cuenta algunos beneficios y ventajas



Todos **recordamos** ciertos **momentos** que van acompañados de un **abrazo**. Según **especialistas del Tec**, los **beneficios** de estos van desde lo **físico** hasta **mental**.

El día del Abrazo se **conmemora** el **21** de **enero** gracias a **Kevin Zaborney**, un **estadounidense** que se encontraba **preocupado** por las **pocas muestras de afecto** que se hacían en **público**.

De acuerdo con **Dulce Natali Ayala**, **doctora** del Tec de Monterrey **Campus Morelia**, el **abrazar** a alguien puede ayudar a mejorar la **salud**.

Cuando abrazamos a alguien, se libera la famosa **hormona "oxitocina"**, la cual está relacionada con la **sensación del amor, felicidad, cariño, bienestar** y entre otros.

Dulce nos comparte que la oxitocina nos **ayuda a disminuir la tensión arterial y muscular**, así como mejorar la **cicatrización** y aumenta la **resistencia al dolor**.

"Un abrazo de **cinco segundos** la **estimula**, sin embargo uno de **veinte segundos** la **activa**".



width="900" loading="lazy">

La **psicóloga, Brenda Gisel Guzmán**, nos comenta que también puede ayudar a **mejorar la autoestima**, gracias al sentido de **cariño** y **seguridad** que se genera en el momento.

Otro gran beneficio es la **disminución** del **cortisol**, **hormona del estrés**, ya que el aumento de oxitocina hace que nos sintamos mejor y **reduzca** esa sensación.

“El abrazo puede generar una **conexión** con la otra persona, favoreciendo las **relaciones personales**”. De esta manera, los abrazos también generan empatía.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN