

# ¿Te gustan los abrazos? Expertos del Tec explican sus efectos



**¿Conoces los efectos que tienen los abrazos en las personas?** Juan Carlos Berlanga y Daniel Fernando Córdova, psicólogos y tutores del **Tec de Monterrey en Saltillo**, responden a esta pregunta.

Juan Carlos explica que [los abrazos](#) son una manera de **demostrar afecto a los que nos rodean**.

**“Con ellos se transmiten emociones tanto en la persona que abraza, como en quien lo recibe”**, señaló.

Los expertos destacaron que abrazar **es una conducta que solamente manifiestan los mamíferos** y que les produce efectos **neurológicos, psicológicos y sociales**.

**“Necesitamos generar apego para la sobrevivencia, un mamífero cuando nace no es autosuficiente, necesita de su mamá para sobrevivir”**, aseguraron.

En la parte neurológica **se generan neurotransmisores** como la **oxitocina, serotonina y dopamina**; estas son sustancias que nos hacen sentir felices y seguros.



width="900" loading="lazy">

En cuanto a los efectos psicológicos, **se controlan emociones y disminuyen los niveles de ansiedad.**

Y finalmente, a nivel social nos ayuda a **generar vínculos con otros individuos** y expresar sentimientos de una manera no verbal.

Ahora que conoces los efectos de un abrazo, **¿a cuántas personas abrazarás hoy?**