

# Día Internacional del Abrazo: ¿Cómo influye en nuestras emociones?



El **21 de enero** se celebra el **Día Internacional del Abrazo**; esta efeméride **se celebra desde 1986** gracias a **Kevin Zaborney**, quien buscó **resaltar la importancia de las muestras de afecto tanto en público como entre personas cercanas**.

Aunque muchas veces no se habla de los beneficios que representa un abrazo, **estos pueden tener un impacto muy grande en nuestro bienestar emocional e incluso físico**.

**Martín Espinoza, catedrático y especialista en psicología del Tec Campus Puebla** nos explica la importancia del abrazo como elemento emocional en las personas.



width="4796" loading="lazy">

“Los seres humanos estamos compuestos de tres áreas principales: la bios, la psico y lo social. Estas áreas están relacionadas principalmente en la parte social, ya que **podemos contextualizar el abrazo como una interacción no verbal que genera sinceridad y confianza**”.

El abrazo genera un cambio neuroquímico en nuestro cerebro, **a través de un neurotransmisor llamado oxitocina**, que ayuda a construir vínculos emocionales y relaciones. Cuando nos sentimos cansados o tristes, probablemente sea causada por la falta de estas hormonas, explica el experto.

**Martín Espinoza** añadió que al ser sumamente social, **el humano percibe el distanciamiento de una forma significativa**, ya que al ser separado de todos los demás, se presentan efectos secundarios como ansiedad, depresión, e incluso violencia.



width="5188" loading="lazy">

“Genera frustración ya que **estamos llevando la contraria a nuestra estructura biológica y naturaleza social**” comenta **Martín**.

Ante ello, **Espinoza explica que al genera mayor temor, las personas se vuelven desconfiadas y temerosas de lo que les rodea** y por otra parte, tener sentimientos de enfado e irritabilidad, que impiden regular las emociones.

“**Albert Ellis** dice: no son las cosas las que nos causan conflicto, **sino la interpretación que tenemos de ellas**. Por lo que al abrazar a alguien podemos interpretar de forma diferente el mundo” cita **Espinoza**.



width="5348" loading="lazy">

El catedrático afirma que las personas pasan de estar acostumbradas a la interacción y de un momento a otro, a solo convivir con las personas que viven con nosotros, lo que **se podría percibir como una invasión del espacio personal**, lo que dificulta nutrir nuestras relaciones.

“Es parecido a sufrir un síndrome de abstinencia o una ruptura amorosa, **porque el contacto físico nos ayuda a generar oxitocina y dopamina, hormonas que están directamente relacionadas con el amor y el apego**” explica el profesor.

**Espinoza** opina que para lograr sentirnos más conectados con las personas que queremos, a pesar de la distancia, **es importante la comunicación como base de la interacción humana.**



width="4690" loading="lazy">

Hacer lo anterior permite reconocer el mundo y dar forma y sentido a las propias ideas. Por ello es importante seguir las prácticas y transmitir las ideas a otras personas, incluso a través de medios digitales.

“La comunicación nos permite saber quiénes somos para el otro y quiénes queremos ser, por lo que nos permite hacernos un lugar en la vida de otras personas” concluye el experto.