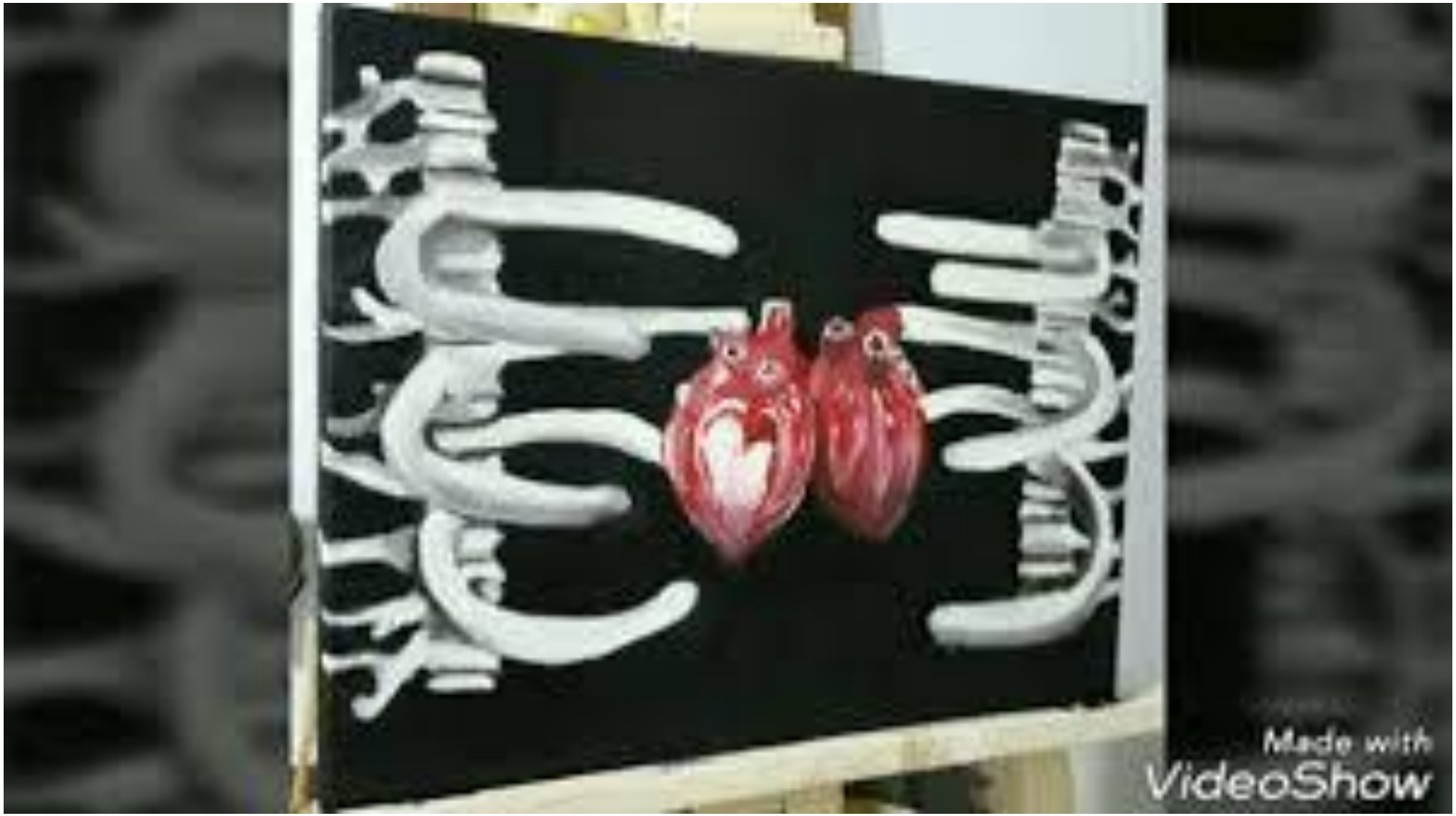
Los abrazos y la salud

Dr. Javier Manrique Guzmán
2024


Made with
VideoShow

- Las personas nos abrazamos con una duración media de 3 segundos. Pero cuando el abrazo se alarga hasta los 20 segundos o más, se produce un efecto terapéutico tanto para el cuerpo como para nuestra mente.

EL PODER DE ABRAZARNOS

(CUÁNTO MÁS, MEJOR)

ALBOROTA LA OXITOCINA
Y ÉSTA NOS LLENA DE ALEGRÍA

NOS PERMITE
SER MÁS PACIENTES

ES UN REMEDIO PERFECTO
CONTRA EL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD

FORTALECE LA AUTOESTIMA
(SOBRE TODO EN LOS NIÑOS)

LIBERA DOPAMINA:
CULPABLE DEL BUEN HUMOR
Y LA MOTIVACIÓN

AYUDA A PONERLE MEJOR
CARA AL DOLOR O A UN MAL
MOMENTO

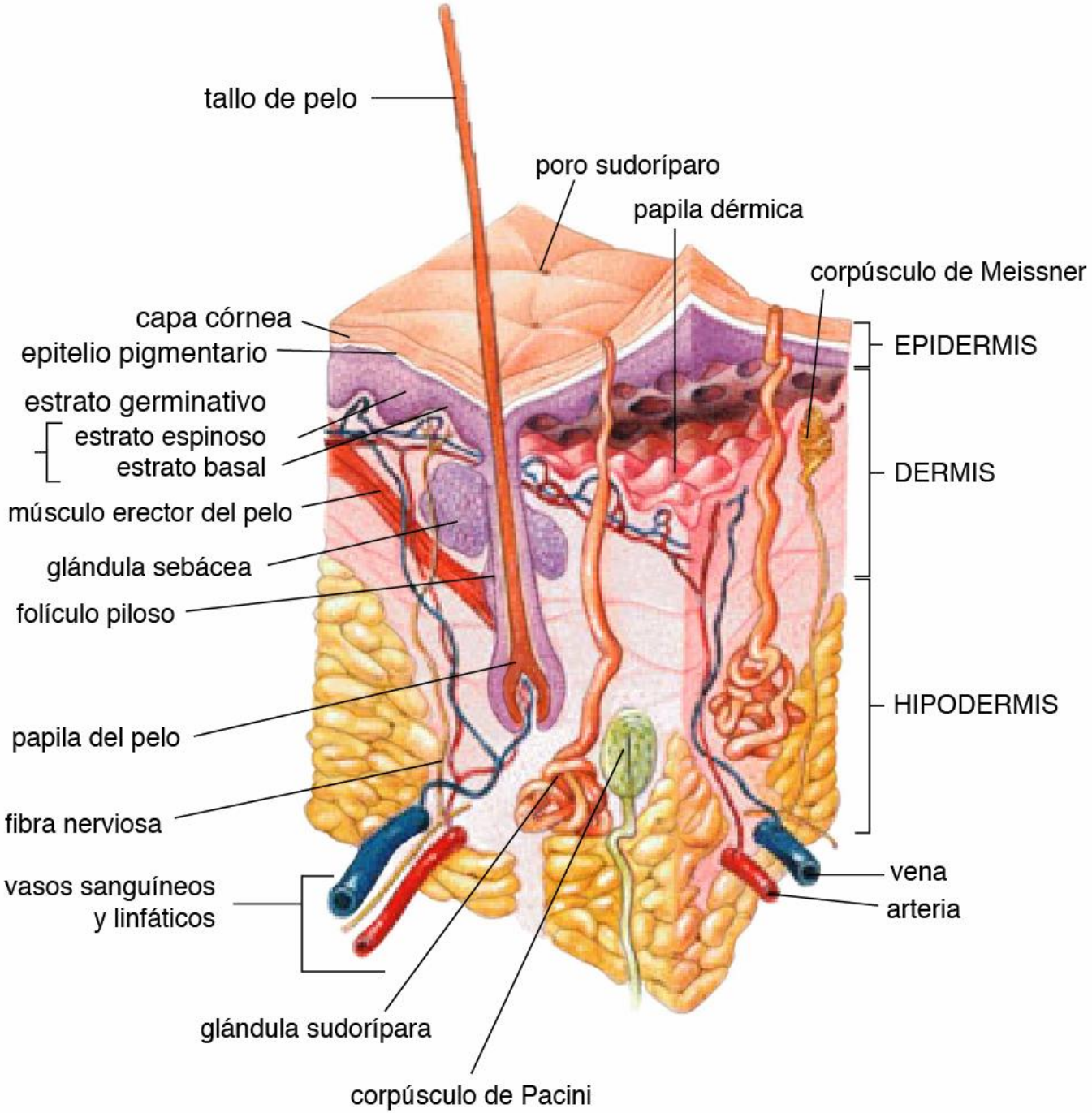
COMUNICAS MUCHAS
EMOCIONES SIN DECIR
NI UNA PALABRA

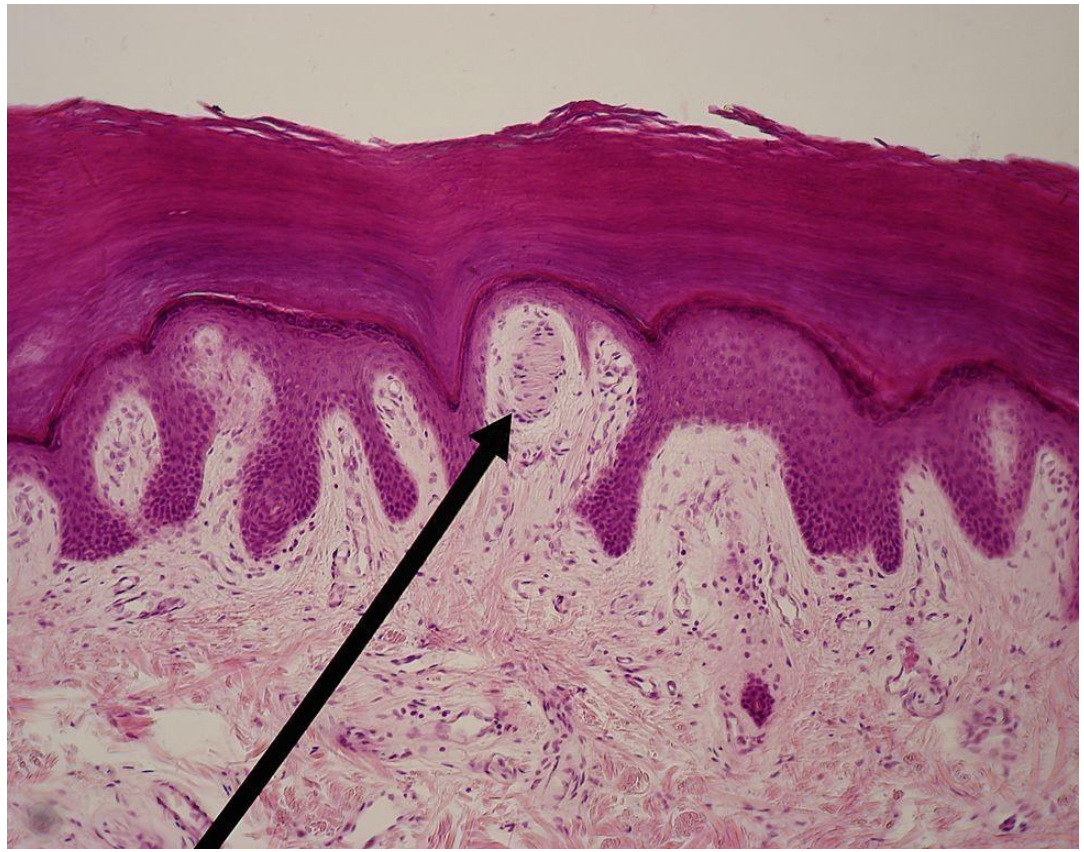
ES UN SHOT DE FORTALEZA
PARA EL SISTEMA
INMUNOLÓGICO

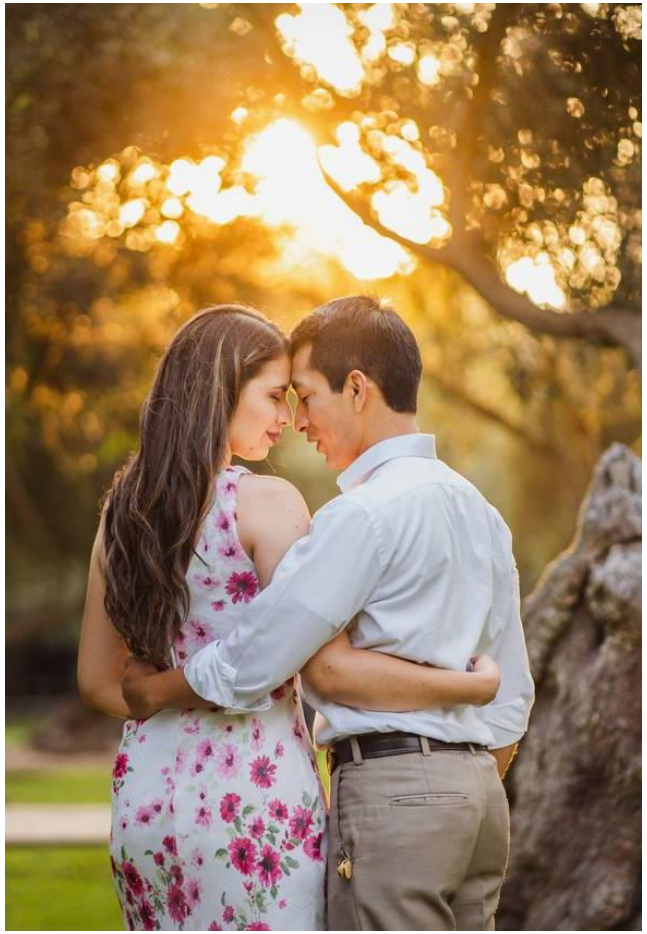
BALANCEA NUESTRO
SISTEMA NERVIOSO

ES UNA GRAN MUESTRA
DE AMOR Y APOYO

- Los abrazos mejoran la salud.
- Los corpúsculos de *Meissner* (ubicados en la piel) reciben la **señal del tacto y la envían a la corteza cerebral**.
- También los mecanorreceptores, especialmente numerosos en manos y labios, reciben estímulos como la temperatura o la presión, que luego es codificada cerebralmente y asimilada como una **caricia, pellizco, cosquillas, abrazos**


tallo de pelo
poro sudoríparo
papila dérmica
corpúsculo de Meissner
capa córnea
epitelio pigmentario
EPIDERMIS
estrato germinativo
estrato espinoso
estrato basal
DERMIS
músculo erector del pelo
glándula sebácea
folículo piloso
HIPODERMIS
papila del pelo
fibra nerviosa
vena
vasos sanguíneos
y linfáticos
arteria
glándula sudorípara
corpúsculo de Pacini





- Cuando abrazamos a una persona:
- **Segregamos oxitócina y endorfinas** que reducen los niveles de cortisol y adrenalina, (las hormonas del estrés) y nos ayudan a sentirnos más relajados.
- **Liberamos serotonina y dopamina** que contribuyen al bienestar y la calma.
- **Activamos el sistema límbico** encargado de la regulación emocional, eso contribuye a reforzar los vínculos afectivos como la confianza o el apego.

- Los abrazos y la expresión del afecto tienen mucho que ver con nuestro **desarrollo como seres humanos:**
- En los **niños**, los abrazos y el contacto piel con piel potencian la sensación de Al mismo tiempo, sentir que hay un referente adulto que lo acompaña incondicionalmente permite la regulación emocional y la maduración cognitiva.
- En los **adultos** también son fundamentales los abrazos. Existen estudios que confirman que el número de rupturas es mayor en parejas en las que uno de los miembros no expresa el efecto en forma de abrazos o caricias.

- Son tantos los beneficios psicofisiológicos de los abrazos que algunos autores han investigado sus propiedades para promover la salud.
- Entre los **beneficios principales** de los abrazos, encontramos:

- Reducen el **estrés** y la tensión.
- Aportan **seguridad** y protección.
- Promueven bienestar y **calma**
- Mejoran la **autoestima**, empoderamiento.
- Regulan el estado de ánimo y el nivel de **energía**

- Estimula la **capacidad sensitiva**.
- Refuerzan los procesos de **memoria y aprendizaje**. La dopamina aumenta el buen humor y la motivación. Las emociones también asientan los recuerdos.

- A nivel fisiológico reduce la **presión arterial** y ralentiza la respiración
- Hay estudios que refieren mejorías en cefaleas, insomnio, regulación del apetito, dolor crónico, **ralentización del envejecimiento** (por la hormona DHEA) y refuerzo del sistema inmunológico.

- Potencian las relaciones interpersonales y sentimientos de conexión

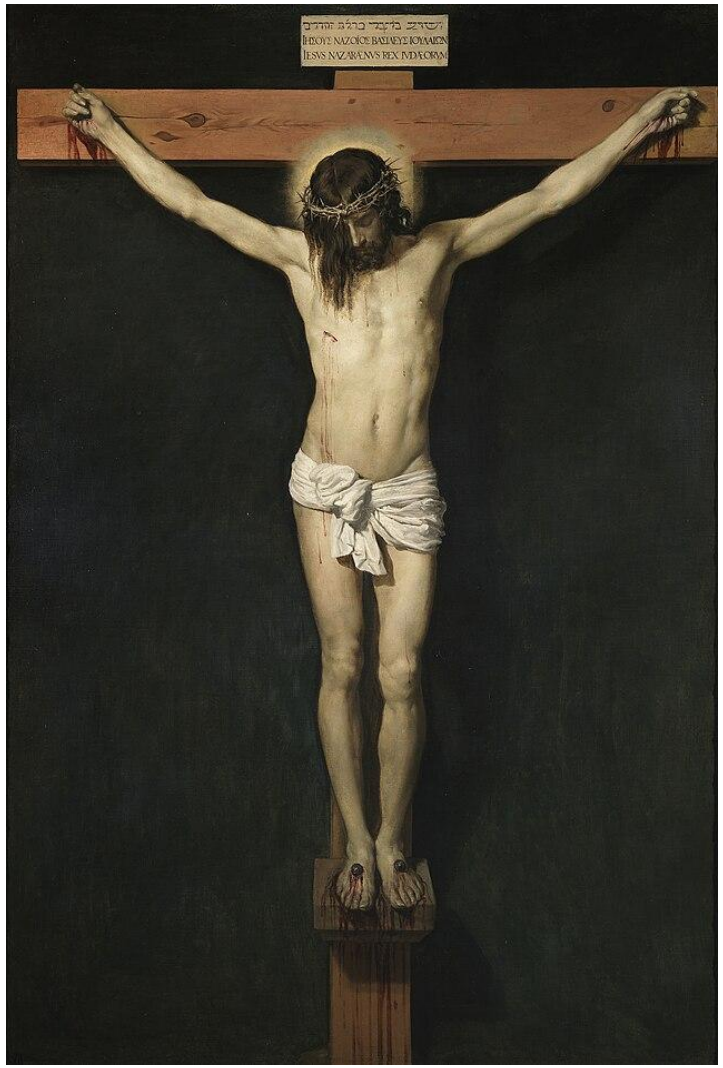
- Según *Lía Barbery*, la terapeuta creadora de la *abrazoterapia*, el abrazo no sólo es bueno, sino necesario para nuestro **bienestar bio-psico-social.**
- Es importante recibir abrazos, darlos y pedirlo por ello entrenar
- **1.-Aflojar antes el cuerpo** de manera consciente prestando atención a cada una de las partes y relajándolas lentamente (especialmente cuello, brazos, espalda y caderas) a las personas a abrazar mejor.
- Acompañar con **ejercicios de respiración** o incluso visualizaciones que aportan equilibrio.
- Establecer **contacto visual** con la otra persona ya que involucra emocionalmente.

- En cuarentena descubrimos que por suerte hay miradas y hay palabras que abrazan. La mirada amorosa de un abuelo por el Zoom, la letra enamorada de un chat, el texto generoso de un buen escritor de esos que permiten que nos abracemos a la humanidad.
- La cuarentena obliga a salir de la literalidad "abracera" y encontrar lo mismo, pero en otras dimensiones.
- Nadie niega que los abrazos que se acumulan por ausencia de cuerpo duelen o agobian.
- Esperamos poder estar todos juntos de nuevo, y que el virus y sus terribles secuelas sean como un mal sueño que quedó atrás.

- El Cristo crucificado representa el **abrazo** misericordioso de Dios.

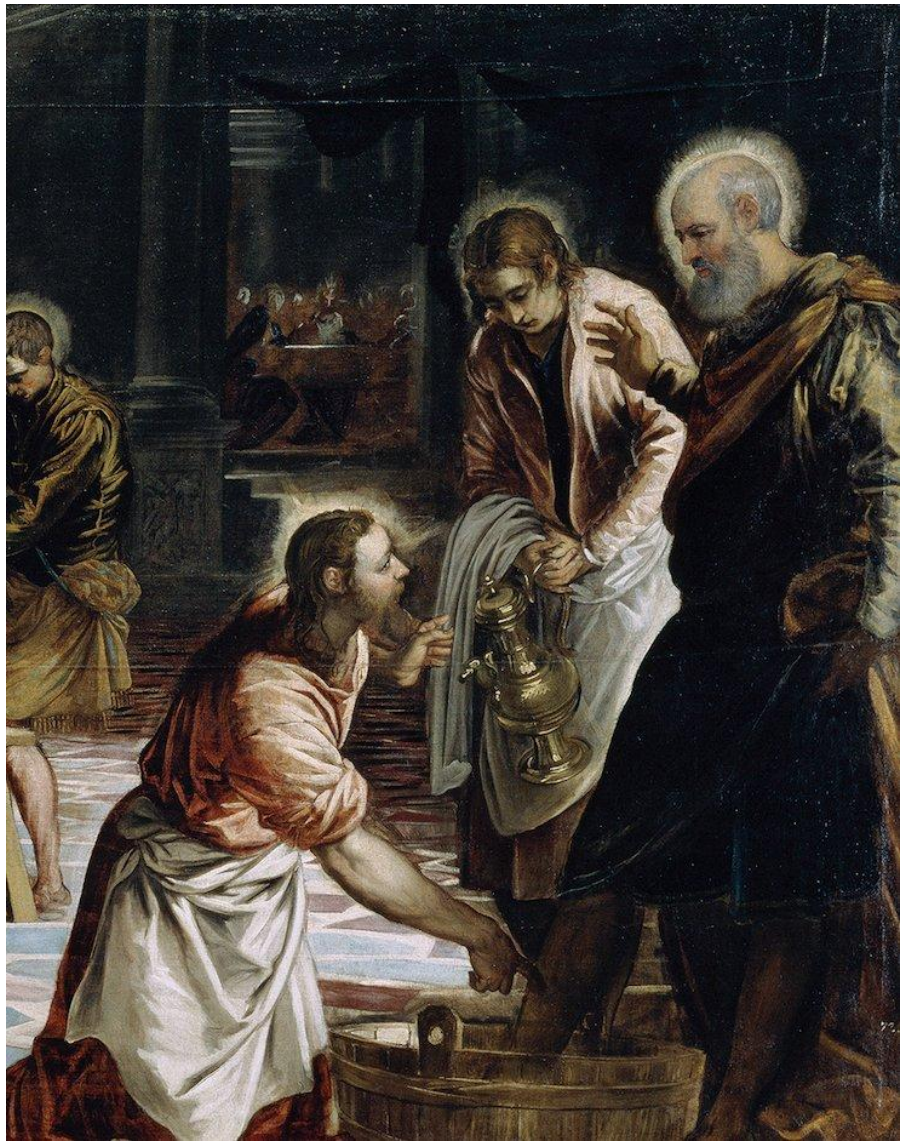
- Cristo muere porque Dios busca a quienes están perdidos, perdidas, quebrados, quebradas, y heridos, heridas

- Sus brazos, abiertos y extendidos, son los brazos abiertos y extendidos de Dios, prestos a sanar, bendecir y restaurar.



- Y así que oyó Labán las nuevas de Jacob, hijo de su hermana, corrió a recibirlo, y lo abrazó, y lo besó, y lo trajo a su casa; y él contó a Labán todas estas cosas. Génesis 29-13
- Esaú corrió a su encuentro, y le abrazó, y se echó sobre su cuello, y le besó; y lloraron. GÉNESIS 33-4
- Y los ojos de Israel estaban ya tan agravados de la vejez, que no podía ver. Y los hizo acercarse a él, y él los besó y abrazó. Génesis 48-10

- Pero cuando ella llegó al monte, al hombre de Dios, se abrazó de sus pies. Y Giezi se acercó para apartarla, pero el hombre de Dios dijo: ``Déjala, porque su alma está angustiada y el SEÑOR me lo ha ocultado y no me lo ha revelado. 2 Reyes 4-27
- Tiempo de lanzar piedras, y tiempo de recoger piedras; tiempo de abrazar, y tiempo de rechazar el abrazo. Eclesiastés 3-5



- Corintios 13:12 Saludaos los unos a los otros con beso santo
- Salmos 85:10 La misericordia y la verdad se han encontrado, la justicia y la paz se han besado.

- Marcos 10:16 Y tomándolos en sus brazos, los bendecía, poniendo las manos sobre ellos.

- La tradición Japonesa considera vergonzoso besarse en público y trata de evitarlo, aunque cada vez más son los jóvenes que se atreven ha hacerlo y ya casi se ve cualquier cosa.
- Los abrazos, palmadas y toqueteos que para nosotros es una forma normal de muestra de aprecio, en Japón es de **mala educación** y aunque no te lo dirán nunca... les hace sentir incómodos.
- Si visitas Japón no abraces, ni le des dos besos a ningún japonés, pues no sabrán que hacer... dar la mano es una costumbre internacional que si podéis usar.

- También es raro ver a parejas tomada de la mano... a no ser que estén muy enamorados y lo estén proclamando abiertamente.

- Los japoneses parecen fríos o tímidos, pero en realidad se trata de una muestra de respeto.

“Siempre que me sea posible, voy a ver a mis amigos y los abrazo y dejo que me abracen; y si ellos están en condiciones, pues también lloro.
Es lo que mejor funciona.

JORGE BUCAY

“El tiempo pasa, nos vamos poniendo viejos y el amor no lo refleja, como ayer. En cada conversación, cada beso, cada abrazo, se impone siempre un pedazo de razón.”

PABLO MILANÉS

- Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.
- A la vuelta contó: Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.
- -El mundo es eso -reveló- un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende
- **Eduardo Galeano**

Los abrazos y la salud

Dr. Javier Manrique Guzmán
2024