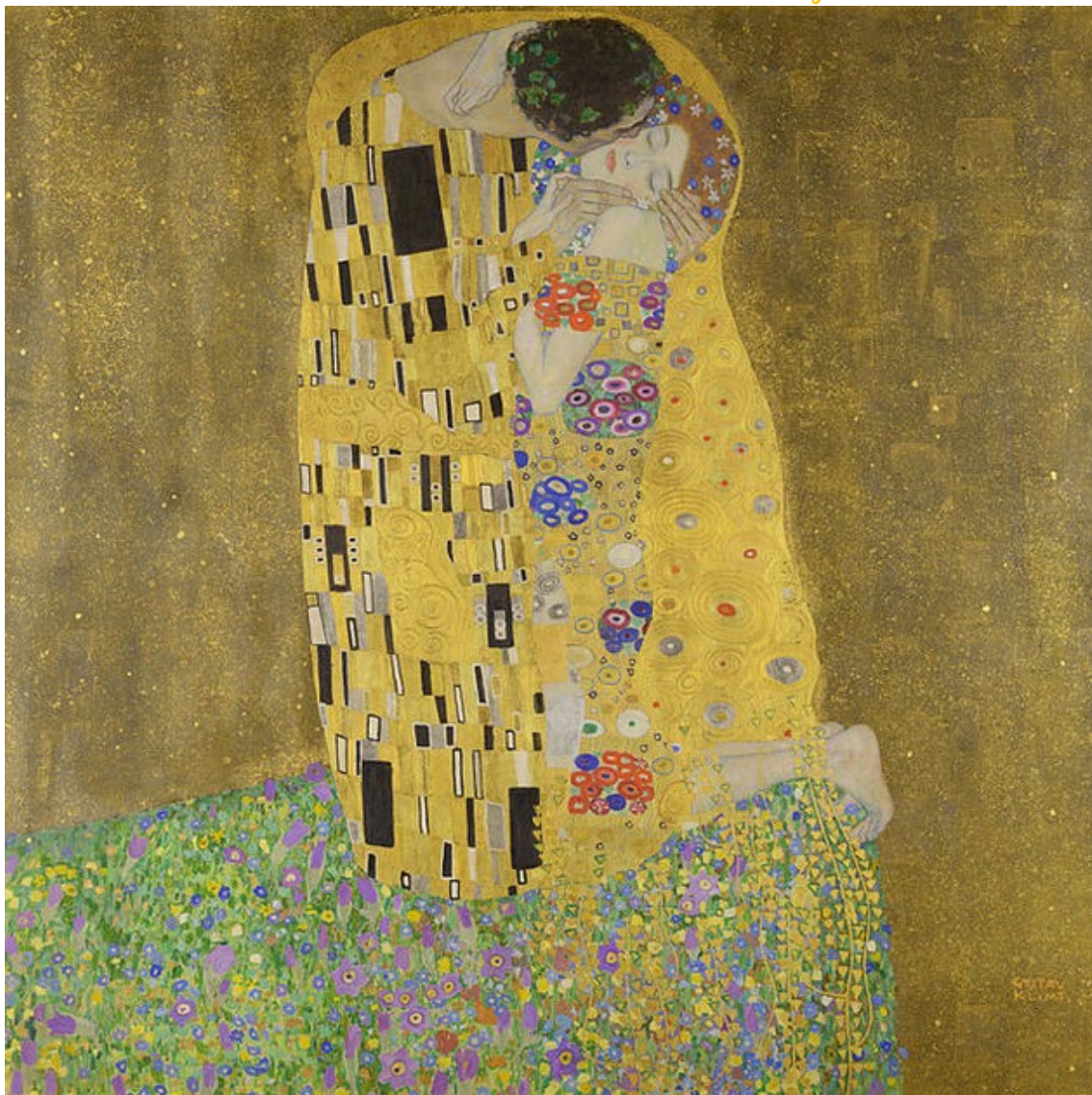


EL PODER DE UN ABRAZO

21 de enero Día Mundial del Abrazo



El abrazo es un excelente medio de comunicación que no necesita ser hablado ni expresado a través de las palabras. Pero, más allá de todas estas definiciones teóricas, ¿alguna vez hemos pensado todo lo que conlleva un abrazo? Es decir, ¿cómo sentimos los abrazos y qué repercusiones tienen sobre nosotros?

Los abrazos son momentos repletos de felicidad capaces de emocionar hasta al corazón más duro porque tienen el poder de traspasar corazas. "Se dice que cada vez que abrazamos a alguien con gusto, ganamos un día de vida." -Paulo Coelho-

Tenemos la mala costumbre de ignorar la importancia de los pequeños detalles y el valor que conlleva dedicar tiempo a nuestros seres queridos... Abrazar es una maravillosa

formar de dar amor a los que nos rodean, es acariciar el alma de quien tenemos cerca. Todos funcionaríamos mejor si abrazáramos o nos dejáramos abrazar más a menudo, porque aunque abrazar es un acto cotidiano del cual desconocemos la plenitud que nos proporciona.

Cada abrazo alberga diferentes intenciones pero siempre lleva consigo el establecimiento de un lenguaje simbólico entre la persona que lo da y la que lo recibe. Un mensaje que todo el mundo percibe pero que solo ellos entienden: el lenguaje secreto del afecto. Pero lo importante no es solo recibir abrazos, sino también darlos, y pedirlos si es necesario.

Porque... ¡Abrazar también es un arte!

BENEFICIOS DE UN ABRAZO

El contacto físico expresado a través de los abrazos es necesario para nuestro bienestar tanto individual como social.

Resulta imposible enumerar todos los beneficios que reporta un abrazo, ya que habría que detenerse en cada situación específica, observando el contexto, el motivo, las personas implicadas y la historia de cada una, pero podemos mencionar algunos de los beneficios generales que aportan los abrazos sanos y positivos como:

- *Disminución del estrés.*
- *Sensación de seguridad y protección.*
- *Ayuda a nuestra autoestima.*
- *Transmisión de energía y fortaleza.*
- *Mejora de las relaciones interpersonales.*
- *Promueve la sensación de tranquilidad.*

Lo mejor es que lo comprobéis por vosotros mismos cuando seáis partícipes de la experiencia de un abrazo, pues no hay dos abrazos iguales por mucho que queramos. Por ello, ¡Abracemos, y dejémonos abrazar!

Gema Sánchez

*Cuevas**

**Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca (2012) y habilitada como Psicóloga General Sanitaria, número de colegiada: EX01253. Doctoranda en la Universidad de Salamanca. Máster en Psicología Clínica por el ISPCS y la AEPC (2014), Experta en Intervención Sistémica (2016), Especialista en Mediación Sanitaria, Civil-Mercantil (2013),*

*Especialista en Psicología Psicosomática (2013) y Monitora de Educación Sexual (2013).
Tutora de prácticas de psicología en colaboración con diferentes universidades (USAL,
UPSA, UH). Autora colaboradora del III Plan Integral de Salud Mental de Extremadura 2016
– 2020.*