

Cuantos más abrazos
das, más sano estás.



**BENEFICIOS
DE LOS
ABRAZOS**



RELAJA LOS MÚSCULOS

*Los abrazos estimulan la circulación en los tejidos blandos.

El resultado es que gracias a esto se pueden calmar dolencias musculares y liberar la tensión.

MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

*Al recibir o dar un abrazo nuestro sistema inmunitario se activa y favorece la creación de glóbulos blancos.

Gracias a esto podemos prevenir muchas enfermedades y mejorar nuestras defensas cuando nos sentimos débiles.

REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL

*Gracias a los abrazos nuestro sistema nervioso se activa. Se libera una hormona llamada oxitocina y se activa unos mecanorreceptores de la piel (corpúsculos de Pacini), los cuales son los encargados de reducir la presión arterial.

ELEVA EL AUTOESTIMA

*Mayoritariamente se relaciona el autoestima con el contacto físico que recibimos. Provocando que se promulgue y se incrementa nuestra capacidad de querernos y respetarnos por el resto de nuestra vida.

CONSUELA:

*Es uno de los mejores consuelos para recuperarnos de un estado de tristeza, bloqueo físico o emocional.

ACOMPaña Y AGRADECE:

*En situaciones de soledad, un abrazo nos hace sentir acompañados. Y genera un sentimiento de agradecimiento.

REJUVENECE TU CUERPO

**Los abrazos favorecen la oxigenación de nuestros tejidos. Esto aumenta la vida de nuestras células, evitando que estas envejeczan prematuramente.*

LA ABRAZOTERAPIA

**Se considera una terapia en el tratamiento de diversos trastornos, como los trastornos depresivos.*

•

•

***TRABAJO REALIZADO POR:**

Carmen Romero López

Valeria Alegría Calla

Camila Alegría Calla

Vanessa Stasek de Santos

(1ºBach A)

***WEBGRAFÍA:**

lamenteesmaravillosa.com

mejorconsalud.com

miarevista.es

elgranero.com