

LOS BENEFICIOS DE LOS ABRAZOS

1ºBachillerato A

Fernando Manuel Montilla García

Francisco Pérez Peña

Raúl Montilla Villegas

Miguel Alejandro Lobato Rebollo

El mejor regalo es un
abrazo: es talla única y
a nadie le importa que
se lo devuelvas.



Tipos de abrazo

Hay diferentes tipos de abrazo y cada uno tiene su significado.

Abrazo clásico: las dos personas rodean a la otra con ambos brazos agarrándola firmemente con ellos y colocan sus cabezas una al lado de la otra.

Abrazo visual: las dos personas se colocan la una frente a la otra y se abrazan dejando algo de espacio entre ellas.

Abrazo de compañerismo : se utiliza uno de los brazos para abrazar el cuerpo de la otra persona mientras que con la mano que queda libre se le da unas palmadas suaves en el costado.



El poder de los abrazos.



1. Los abrazos sirven para crear lazos donde hay barreras invisibles. (Los abrazos vencen al racismo y nos recuerdan que todos somos humanos).

2. Pueden sanar heridas que ni la medicina más avanzada ni las palabras pueden conseguir. (A veces lo único que se necesita es un brazo para encontrarse mejor).

BENEFICIOS DE LOS ABRAZOS



Abrazar es un acto terapéutico que nos beneficia de diversas maneras, tanto a nivel físico como psicológico.

Los abrazos consiguen aumentar los niveles de oxitocina, también conocida como la “hormona de la felicidad”, una hormona cuyos efectos en el sistema nervioso se relacionan con sentimientos de felicidad y calma. Además, los abrazos consiguen elevar los niveles de serotonina, un neurotransmisor muy implicado en nuestro estado de ánimo. Bajos niveles de serotonina son, por ejemplo, asociados a estados de depresión.

5. Mejora la salud en general. Un estudio de la Universidad Estatal de Ohio indica que entre más edad se tenga más frágiles físicamente somos, pero que los abrazos puede mejorar esta situación ya que nos hace sentir acompañados y queridos lo que fortalece el cuerpo.

Los beneficios de los abrazos son importantes para la salud, por lo que ya no tienes excusa para no hacerlo. ¡Muestra tu afecto!

BENEFICIOS DE LOS ABRAZOS PARA LA SALUD

- Reduce la presión arterial debido a la hormona oxitocina que se libera.
- Produce grandes beneficios para la salud del corazón y el sistema cardiovascular.
- Los abrazos nos estimulan, nos dan tranquilidad y equilibran nuestro sistema nervioso. Por esta razón, los abrazos desde temprana edad reducen el riesgo de padecer demencia.

-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.

-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.



<https://mejorconsalud.com/10-beneficios-de-un-abrazo-para-nuestra-salud/>