

Desde la Península de la Amistad

El poder del abrazo

Un abrazo por muy simple que sea, siempre ablanda el corazón; nos da la bienvenida y nos hace más risueña la vida. Un abrazo es una forma de compartir alegrías, así como también, momentos de duelos que son inevitables que se nos presenten.

El abrazo cobra poder, cuando le demostramos a nuestros familiares y amigos, la afirmación de nuestro aprecio y eso tiene un gran significado para el ser humano. El abrazo es una manera de exteriorizar nuestro sentir, cuando no encontramos las palabras justas o cuando preferimos guardar silencio.

Un estudio de la Universidad de Dime, en Estados Unidos, llegó a la conclusión: que los abrazos son esenciales para la vida. De hecho, en la investigación se estableció que la ausencia de este acto, disminuye algunas neuronas. Los abrazos aportan diversos beneficios, tales como calor humano, refugio, seguridad, amor y sentido de pertenencia.

Es importante saber que no todos los abrazos son iguales, ni tienen el mismo significado. Hay varios tipos de abrazos, los más comunes son: Con palmada, por detrás, el medio, el fuerte, al vuelo, con baile y el distante. Abrazo con **palmada**: es aquel que incluye palmada, enviando un mensaje de comodidad de quien nos lo da... Abrazo por **detrás**: tiene varios significados, desde protección, hasta apoyo. Pero también amor, dependiendo del lazo de quien nos lo da... Abrazo **medio**, también llamado, medio abrazo: es aquel que se da para quedar bien...

Abrazo **fuerte**: es el que exterioriza un apoyo incondicional, quien nos los da, manifiesta que siempre va estar presente, sea cual sea, la circunstancia... Abrazo al **vuelo**: es uno de los más románticos y suele ir acompañado de un beso en la boca y se lleva a cabo entre pareja. Representa un signo sexual... Abrazo con **baile**: también es pasional, y suele darse entre una pareja que baila o con las intenciones de empezar una relación... Abrazo **distante**: es el protocolar por la firma de un compromiso o para la foto.

En mi muy humilde reflexión final, por lo que he visto, leído e investigado, pienso: que el abrazo es una forma de estrechar vínculos. También sirve para consolar, asimismo tiene un alto **valor terapéutico** e igualmente también, es una manera de expresar empatía. Científicamente está comprobado, que cuando nos abrazamos hay una explosión de hormonas, llamadas las hormonas de apego que hacen sentirnos mejor.

Para finalizar, el mejor regalo que uno puede recibir en esos momentos difíciles, es que alguien nos abrace y nos diga, pase lo que pase, puede contar conmigo, mas sin embargo, eso tiene que retribuir.

Por último, que bello cuando uno escucha a alguien decir, cuando pase esta pandemia, voy para tal o cual sitio a abrazar a mis familiares y amigos. En lo personal, sueño en que logremos nuestra **Venezuela de otrora** y así poderle dar un abrazo de bienvenida a mis hijos, sobrinos y amigos, que emigraron en busca de un mejor futuro y, aunque en buena parte lo han logrado, percibo que los envuelve la nostalgia, porque añoran a su amado país.

Si

te gustó el artículo, compártelo con tus familiares y amigos.

iQue

Dios te bendiga. Un abrazo! iHasta el
próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva