

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Efectos positivos del abrazo en el alumnado de
secundaria

María Victoria Fernández-Arenas Martínez

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

EFFECTOS POSITIVOS DEL ABRAZO EN EL ALUMNADO DE SECUNDARIA

María Victoria Fernández-Arenas Martínez.

Profesora de Biología y Geología en el IES Campanillas de Málaga (España).

Email: mVICfam@hotmail.com

1. Introducción.

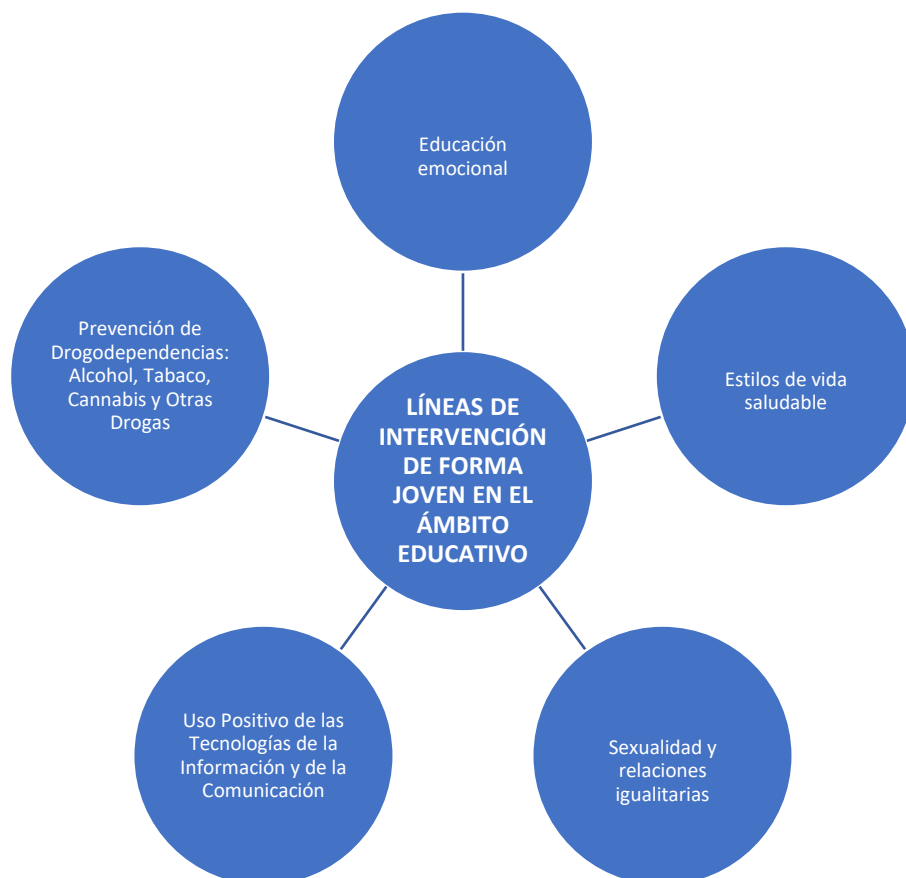
Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE) un abrazo es la acción y efecto de abrazar (de estrechar entre los brazos). Y se define la palabra beneficio como la mejora que experimenta una persona o cosa gracias a algo que se le hace o se le da. Si unimos ambos conceptos es posible definir cuáles son los múltiples beneficios del abrazo, tanto a nivel físico o biológico como a nivel psicológico.

Es una realidad que el ámbito educativo constituye por muchas razones un espacio idóneo para abordar la Promoción de Salud, definida como “el proceso de capacitar a las personas y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud, y por lo tanto, mejoren su salud”. Esta, no sólo se ocupa de promover el desarrollo de las habilidades individuales y la capacidad de la persona para influir sobre los factores que determinan su salud, sino que también, incluye la intervención sobre el entorno, tanto para reforzar los factores que contribuyen al desarrollo de hábitos de vida saludables como para modificar aquellos que impiden ponerlos en práctica.

2. La educación emocional en Secundaria: Programa Forma Joven en el Ámbito Educativo.

Actualmente existen en Andalucía diversos Planes y Programas de promoción y educación para la salud en los centros escolares. Entre ellos quiero destacar los Programas de Promoción de Hábitos de Vida Saludable (Creciendo en Salud dirigido a Educación Infantil, Educación Especial y Educación Primaria, y Forma Joven en el Ámbito Educativo dirigido a Educación Secundaria).

El programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable Forma Joven en el Ámbito Educativo se ha estructurado en diferentes Líneas de Intervención atendiendo a las características psicoevolutivas del alumnado, a las políticas de acción sobre los determinantes sociales que condicionan la salud, a la legislación vigente en materia de educación, de salud y de políticas sociales, a las demandas de las familias, y a la trayectoria del profesorado en la promoción de hábitos de vida saludable a través de programas anteriores. Dichas líneas de Intervención de Forma Joven en el Ámbito Educativo son las siguientes:



La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos incluidos en la inteligencia emocional, entendida ésta, como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas, así como, la capacidad de regularlas. En el ámbito escolar, la educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social permitiendo que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales y conductuales que puedan aparecer en estas franjas de edad.

Las competencias que se abordarán desde esta línea de intervención son las siguientes:

- Conciencia Emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Regulación Emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- Autonomía Emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- Competencia Social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- Competencias para la Vida y el Bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

3. Beneficios del abrazo.

Muchas veces asociamos excesivamente la salud y el bienestar del alumnado con su alimentación física, y los estudios señalan la importancia del poder del amor y su injerencia en el desarrollo evolutivo, donde el contacto físico cumple una parte importante en la nutrición, y las caricias y los abrazos ayudan del mismo modo en las relaciones neuronales. Por lo tanto, es importante fomentar el afecto entre el alumnado e incluso entre la comunidad educativa. Concretamente, se van a indicar los beneficios del abrazo en el ámbito escolar. Al recibir un abrazo aumenta el nivel de serotonina y dopamina, por lo que conseguimos reducir los niveles de estrés y a su vez mejoramos nuestro estado de ánimo. Gracias a la Resonancia Magnética Funcional –que permite obtener imágenes del cerebro mientras está funcionando – se ha observado que cuando abrazamos a una persona por la cual no sentimos atracción sexual ni enamoramiento, **liberamos oxitocina**, hormona que disminuye los niveles de cortisol y adrenalina – las llamadas “hormonas del estrés” –y nos hace sentirnos más relajados.

3.1. Beneficios físicos o biológicos del abrazo.

Los beneficios físicos o biológicos del abrazo son los siguientes:

- Reducen la tensión arterial y ayudan al corazón. La cadena de eventos microquímicos que desencadena un abrazo es fascinante. El contacto de piel con piel activa de inmediato los Corpúsculos de Pacini. Estos son receptores sensoriales de la piel que entran en actividad por la simple presión mecánica del abrazo. Las señales de estos receptores son enviadas al cerebro, disminuyendo la presión arterial. Una investigación de la Universidad de Carolina del Norte encontró que las personas poco propensas a los abrazos tienen un ritmo cardíaco promedio que supera en 5 latidos por minuto al de las personas que dan y reciben abrazos con frecuencia. Así, darse abrazos ayuda en el control del ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo, y aumenta la oxigenación de la sangre.

- Estimulan el sistema inmunológico, por lo que estamos mejor preparados para afrontar infecciones y otras enfermedades. Abrazarse provoca un aumento de la presencia de anticuerpos para hacer más efectiva la lucha frente a virus y bacterias.

- Mejor desarrollo neuronal, ya que en los primeros años de vida el afecto recibido mediante abrazos provoca este efecto. Y por el contrario, no recibir afecto de este tipo conduce la muerte neuronal y provoca la disminución de habilidades tanto psíquicas como motoras en años posteriores.

Así, según un estudio llevado a cabo por [Cynthia Moreton](#) Kuhn en la Universidad de Duke (Estados Unidos) los bebés que no reciben suficientes abrazos presentan un cerebro hasta un 20% más pequeño.

3.2. Beneficios psicológicos del abrazo.

Los beneficios psicológicos del abrazo son los siguientes:

- Aumenta los niveles de oxitocina que nos sirve para generar relaciones de confianza mutua así como determinados patrones de conducta, tanto materna como paterna. La ciencia descubrió que un abrazo es el detonante para que el cerebro produzca más oxitocina, la denominada hormona del cariño. Este

compuesto es generado en el hipotálamo cerebral y es enviado a la circulación por conducto de la glándula pituitaria. El neuropéptido promueve los sentimientos de confianza, apego y unión, según una investigación de la Universidad DePauw, Indiana, conducida por el doctor Matt Hertenstein.

- Disminuyen los niveles de estrés, ello es, especialmente, importante para personas cuidadoras puesto que aumentan su paciencia y, al mismo tiempo, relajan al enfermo. Un estudio conducido por el psicólogo Ene Astrom, publicado en la revista Psicología Integral, estableció que con los abrazos tiene lugar una serie de reacciones bioquímicas y fisiológicas que disminuyen el estrés y reducen la fatiga.

- Genérico de los ansiolíticos; permite un afrontamiento adecuado de conflictos, momentos complicados y difíciles.

- Aumentan la liberación de dopamina lo cual produce una mayor motivación así como una mejoría en la atención y, por tanto, en el aprendizaje.

- Aumento de la autoestima ya que produce bienestar en las personas que queremos. El contacto físico permite ganar confianza a la persona que da el abrazo. La persona que es abrazada también puede aliviar sus miedos y ganar en autoestima; esto ocurre incluso en los casos en que los contactos interpersonales son fugaces y triviales, según un estudio de Sander Koole publicado por la Asociación de Ciencia Psicológica.

- Nos aporta seguridad, protección, positivismo.

- Ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo.

- Mejora nuestra memoria porque la calma que produce hace que nuestras emociones asienten los recuerdos.

4. Referencias bibliográficas.

- Blog sobre buenos hábitos y cuidados para tu salud “Mejor con Salud”. (2018). 10 razones por las que deberías abrazar todos los días. <https://mejorconsalud.com/10-razones-por-las-que-deberias-abrazar-todos-los-dias/>
- Dossier informativo Forma Joven en el Ámbito educativo 2017/2018. Dirección General de Innovación. Servicio de Planes y Programas Educativos. Junta de Andalucía.
- Kuhn, C. M. (1979). [The effect of tactile stimulation on serum growth hormone and tissue ornithine decarboxylase activity during maternal deprivation in rat pups.](#) 3:363-370. Communications in psychopharmacology.
- **Labath, L. M. (2016). El cerebro y los abrazos.** <http://asociacioneducar.com/>
- **Mas, M.D. (2015).** El poder de los abrazos: sus efectos físicos y psicológicos. <http://www.siquia.com/>
- Sitio curioso. (2016). 5 beneficios de los abrazos. <http://www.sitiocurioso.com/2016/05/5-beneficios-de-los-abrazos.html>