

El poder del abrazo



Índice

1. Prefacio.....	Página 3
2. Resumen.....	Página 4
3. Justificación del tema.....	Página 5
4. Introducción.....	Página 6
5. Objetivos.....	Página 12
6. Metodología y fuentes.....	Página 13
7. Resultados.....	Página 15
8. Conclusiones.....	Página 19
9. Referencias bibliográficas.....	Página 21

"Autorizo la publicación electrónica de mi obra si y sólo si es validada, bajo el título de: "El poder del abrazo". Todo esto se aplica tanto en el ámbito virtual como en otros espacios de publicación electrónica de los que disponen estas instituciones GRUPO THUBAN/UNIVERSIDAD DE ATLÁNTICO, BIO-WELL e IUMAB " Firmado: Ana Pérez Matías

1. Prefacio

Soy Ana Pérez Matías, mi tutor es Julián. Desde hace más de 10 años que experimento y estudio los temas de espiritualidad y energía. Me dedico a acompañar, sobretodo a mujeres, con diferentes tipos de terapia energética, para aumentar su fertilidad y desbloquear conflictos con su aparato reproductor femenino; recordando que el cuerpo siempre está al servicio de nuestras creencias y patrones, y que cambiando esto, podemos transformar nuestras vidas de dentro hacia afuera.

En estos últimos años, he sentido la necesidad de integrar la parte científica, y dejarla de ver como algo separado de la espiritualidad.

Justamente, el tema que he elegido tiene que ver con poder plasmar en el mundo material, eso que es invisible a los ojos, como es el poder del amor a través de un abrazo.

El poder del abrazo es el título que he elegido para mi estudio y trabajo de fin de curso. Tengo que decir, que ha sido muy revelador, ya que me ha hecho basarme en datos prácticos y no en el sentir, que es algo a lo que no estoy tan acostumbrada, y con ello, he visto que un abrazo no es siempre terapéutico, o al menos es una de las conclusiones a las que he llegado con este estudio, y que os expongo más adelante.

Desde ya, agradezco la oportunidad de poder cursar esta disciplina, y que este conocimiento ya esté disponible y reconocido de forma reglada.

2. Resumen

La intención del estudio realizado es plasmar en el plano material la influencia del campo invisible como es el amor, expresándose a través del contacto físico. Se ha utilizado el abrazo para observar el intercambio de información entre los cuerpos.

En este estudio se puede observar los diferentes patrones de intercambio que ocurren cuando dos personas se abrazan. Las conclusiones a las que se han llegado, es que un abrazo puede incrementar la energía de los dos sujetos, o bien puede incrementar la energía de uno de ellos y disminuir la del otro, o finalmente los dos sujetos pueden disminuir su energía.

Este estudio confirma que el abrazo “ayuda a cargar pilas” ya que el doble de los casos registrados han aumentado su nivel de energía después de éste.

Hay diversas variables que son difíciles de controlar a la hora de hacer el estudio, como el estado anímico de la persona en el momento de abrazar, las emociones que siente por el sujeto que abraza, su receptividad, el ritmo circadiano...etc.

Lo que se puede corroborar, es la notable influencia que se genera cuando un sujeto interactúa y está en contacto con el otro.

3. Justificación del tema

El tema que se ha abordado con este trabajo de final de curso, ha sido la repercusión de los abrazos. Se trata de un tema muy interesante a tratar, y más en estos tiempos, donde el ser humano, que es un ser social por naturaleza, ha sido privado del contacto físico.

LA intención de este trabajo es unir el mundo invisible con el visible, la parte energética con la parte material, comprendiendo que somos cuerpos llenos de energía, que interactúan y cambian información entre ellos.

Esto es solo un comienzo, para investigar las formas de intercambio de energía, aportando con cada estudio un mayor conocimiento, que ayude a comprender mejor las dinámicas o patrones que derivan del contacto entre dos personas.

Este objeto de estudio viene dado por una motivación personal, ya que en mi caso, y en muchos de los casos en occidente, tenemos todos los recursos materiales que necesitamos, pero hemos dado un tanto de lado aquéllo que no se puede medir, tocar o analizar, generando un vacío existencial que no se puede llenar o explicar sólo desde un punto de vista material. Es hora de integrar Oriente en nuestras vidas, e integrar del mismo modo su parte espiritual.

Hoy en día, gracias a las herramientas como Biowell podemos unir estos dos mundos, visibilizando que “materia y energía son las dos caras de una misma moneda”.

Con este estudio se pretende indagar en lo que sucede más allá de la apariencia, y profundizar con casos prácticos en lo que ocurre cuando dos personas se abrazan, para así visibilizar las dinámicas energéticas que suceden en el contacto y los abrazos, tomando conciencia de lo que sucede en el intercambio.

4. Introducción

El tacto es uno de los sentidos con los que exploramos el mundo exterior, lo hacemos a través de los receptores que se encuentran bajo la piel, los cuáles envían impulsos eléctricos a las neuronas generando un tipo de respuestas en nuestro organismo. De hecho, este mismo año, David Julius y Ardem Patapoutian recibieron un premio Nobel de Medicina al descubrir los receptores de la temperatura y el tacto.

“Los científicos estudiaron cómo nuestros cuerpos convierten las sensaciones físicas en mensajes eléctricos en el sistema nervioso...”

El calor, el frío y el tacto son cruciales para percibir el mundo que nos rodea y para nuestra propia supervivencia. Pero cómo los detectan nuestros cuerpos había sido uno de los grandes misterios de la biología.” (BBC News, 2021)

La piel es el órgano más grande que tenemos, que une el mundo exterior y el mundo interior, y que nos permite sentir la presión, el dolor y la temperatura. El abrazo es una forma de expresar el tacto, pero en él, no hay sólo una acción física, sino que viene acompañado de un carácter emocional.

“Necesitamos cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho para mantenernos y doce para crecer”
(Virgina Satir, psicoterapeuta)

Y esto no es un simple dicho bonito, sino que ha sido probado en un experimento, en el que se colocó una gran jaula con doce ratas en un contexto enriquecido con muchos estímulos; y por otra parte, una pequeña jaula con una rata aislada. El resultado tras analizar sus cerebros ochenta días después, fue un cambio en la corteza cerebral, siendo más gruesa en las que vivían acompañadas y con estímulos. Esto probó la plasticidad del cerebro y su capacidad para adaptarse y crecer con el entorno, el cual afecta directamente al desarrollo y crecimiento cerebral, por lo que, los estímulos y el afecto son factores claves en este sentido.

El ser humano es en su naturaleza un ser social, aprendemos y nos desarrollamos a través del contacto con los demás, no sólo a un nivel físico, sino también emocional, mental y energético. Somos sistemas abiertos en dependencia de nuestro entorno, así que no es de extrañar las

consecuencias que puede llegar a experimentar una persona, cuando se aleja de las características que lo hacen humano por un largo tiempo, como es la sensación de cercanía del abrazo de una persona querida, el apretón de manos de un amigo, o una palmada en la espalda en momentos de frustración.

"La falta de estimulación social afecta al razonamiento, al desempeño de la memoria, al equilibrio hormonal, a la conexión entre la materia gris y la materia blanca del cerebro, y a nuestra capacidad de hacer frente a enfermedades físicas y mentales", asegura Robin Dunbar, catedrático de Psicología Evolutiva de la universidad de Oxford (Reino Unido) en un artículo publicado recientemente en Trends in Cognitive Sciences.

Dunbar está convencido de que la carencia de relaciones sociales eleva más la mortalidad de otros factores de riesgo de sobra conocidos como el tabaco, el alcohol o la falta de ejercicio físico. Una prueba de ello, dice, es que cada vez que nuestras relaciones sociales se ven amenazadas, entran en acción las mismas áreas del cerebro que cuando corre peligro nuestra integridad física.

"El aislamiento social podría suponer la máxima amenaza para la supervivencia y la longevidad", recalca Dunbar.

A Dunbar le interesan especialmente los efectos de esta falta de contacto sobre el sistema inmunitario. "Parece que acariciarse y abrazarse activa los receptores de los nervios C-táctiles de la piel, que envían una señal directa a varios centros cerebrales para que produzcan endorfinas"

"Pero lo realmente interesante de las endorfinas es que, además de producir un agradable 'subidón' anímico, consiguen estimular lo suficiente al sistema inmunitario para que produzca células T-asesinas, una de cuyas misiones es destruir virus invasores"

"Estudios en animales de laboratorio indican que el aislamiento social por periodos prolongados, especialmente en edades tempranas, afecta al desarrollo de procesos de plasticidad neuronal y a la capacidad de respuesta ante una situación de estrés", apunta Cristina Márquez Vega, investigadora del Instituto de Neurociencias de Alicante"

(Elena Sanz, 2020)

Vivimos en un momento de contradicción, ya que por una parte se adoptan medidas para la protección de la población, pero esas medidas son, las que también están produciendo un impacto negativo sobre ella.

La ausencia del contacto ha producido *"un fenómeno que los expertos han denominado 'Hambre de piel', un episodio neurológico que responde a que la biología sigue una necesidad de*

socialización” “La fundadora del instituto, Tiffany Field, considerada hoy en día una de las máximas autoridades en la materia, fue quien acuñó este término a raíz de sus estudios especializados en el sentido del tacto y la importancia que tiene para el ser humano”, explica Sara Dobarro, neurocientífica y periodista especialista en Reprogramación Neuronal.

“Al producirse este contacto físico, en nuestro cerebro se generan una serie de neurotransmisores que juegan un papel fundamental en nuestro bienestar como son la oxitocina -también conocida como hormona del amor-, la dopamina y la serotonina”, añade Dobarro

Cuando se produce una situación de soledad no deseada o forzada como ha podido producirse durante el confinamiento. “Entre las consecuencias, caen los niveles de seguridad y puede verse afectado el sistema inmunológico además, al reducirse los niveles de serotonina, muy relacionada con la regulación de los ciclos del sueño, pueden aparecer problemas de insomnio”
(Camino Ivars,2020)

Hasta ahora se han descubierto varios de los beneficios que posee el acto de abrazar, y el contacto físico, en este escrito que se comparte a continuación se describen algunos de ellos.

“8 datos científicos sobre los abrazos

1. Los abrazos reducen el miedo

Una investigación publicada en la revista -Psychological Science—un estudio sobre los miedos y la autoestima—reveló que los abrazos y el tacto reducen significativamente el miedo de una persona ante situaciones extremas.

2. Estimulan la oxitocina

Como ya hemos comentado, con un abrazo, liberamos oxitocina. La oxitocina es un neurotransmisor que actúa en el sistema límbico, el centro emocional del cerebro, fomentando sensaciones de alegría y bienestar, y reduciendo la ansiedad y el estrés.

3. Bajan el ritmo cardíaco

En un estudio de la Universidad de North Carolina en Chapel Hill, se demostró el efecto relajante de los abrazos. En el experimento, los participantes que no tenían contacto con sus parejas desarrollaron un ritmo cardíaco más rápido en comparación a los de aquellos que abrazaron a sus parejas durante el experimento.

4. Estimulan la dopamina

La dopamina provoca una sensación de bienestar y es también la responsable de la motivación. Los abrazos estimulan que el cerebro libere dopamina, la hormona del placer. Escáneres de MRI Y PER revelan que cuando abrazas a una persona o escuchas música que te gusta, tu cerebro libera dopamina.

5. Estimulan la serotonina

La serotonina fluye cuando te sientes significativo o importante. La soledad y la depresión aparecen cuando la serotonina está ausente. Es a lo mejor una de las razones que facilita la liberación de serotonina. Acercarse y abrazar a alguien libera endorfina y serotonina hacia las arterias sanguíneas. Incluso al acariciar a una mascota, se siente ese efecto relajante que reduce los niveles de estrés.

6. Los bebés que reciben más abrazos tienen un mejor desarrollo

Cada abrazo que damos a un bebé provoca en su cuerpo –y en el nuestro también– una pequeña dosis de oxitocina. Por si necesitas una excusa para abrazarle, un estudio ha demostrado los efectos positivos en los niños que son abrazados durante sus primeros años de vida: la Universidad de Columbia Británica (UBC) muestra que la cantidad de abrazos que un niño recibe puede influir en los cambios epigenéticos en al menos cinco áreas de su ADN, incluidas las áreas relacionadas con el sistema inmune y el metabolismo. Los bebés con menor contacto físico en sus primeras semanas de vida mostraron tener un perfil molecular en sus células que estaba subdesarrollado para su edad.

7. Los abrazos balancean el sistema nervioso parasimpático

Los abrazos también contribuyen a equilibrar nuestro sistema nervioso, a través de la respuesta que da la piel al contacto físico de un abrazo.

8. Mejoran el sistema inmune

Y, finalmente, otros estudios demuestran que los abrazos mejoran el sistema inmune al aumentar la producción de glóbulos blancos.” (Marta Grañó, 2019)

Para terminar esta introducción

A modo de cierre de esta introducción, a continuación se comparte un fragmento de la carta que Einstein escribió a su hija antes de morir, ya que ha sido una de las bases que han inspirado este estudio.

Fragmento de la carta de la última carta de Einstein a su hija

“Hay una fuerza extremadamente poderosa para la que hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal. Es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras, y que incluso está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo y aún no haya sido identificado por nosotros. Esta fuerza universal es el amor.

Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del universo olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas.

El amor es luz, dado que ilumina a quien lo da y lo recibe. El amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras.

El amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos, y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo. El amor revela y desvela. Por amor se vive y se muere. El amor es Dios, y Dios es amor.

Esta fuerza lo explica todo y da sentido en mayúsculas a la vida. Ésta es la variable que hemos obviado durante demasiado tiempo, tal vez porque el amor nos da miedo, ya que es la única energía del universo que el ser humano no ha aprendido a manejar a su antojo.

Para dar visibilidad al amor, he hecho una simple sustitución en mi ecuación más célebre. Si en lugar de $E=mc^2$ aceptamos que la energía para sanar el mundo puede obtenerse a través del amor multiplicado por la velocidad de la luz al cuadrado, llegaremos a la conclusión de que el amor es la fuerza más poderosa que existe, porque no tiene límites.

Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas del universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía. Si queremos

que nuestra especie sobreviva, si nos proponemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar el mundo y cada ser sintiese que en él habita, el amor es la única y la última respuesta.

Quizás aún no estemos preparados para fabricar una bomba de amor, un artefacto lo bastante potente para destruir todo el odio, el egoísmo y la avaricia que asolan el planeta. Sin embargo, cada individuo lleva en su interior un pequeño pero poderoso generador de amor cuya energía espera ser liberada.

Cuando aprendamos a dar y recibir esta energía universal, querida Lieserl, comprobaremos que el amor todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor es la quintaesencia de la vida.

Lamento profundamente no haberte sabido expresar lo que alberga mi corazón, que ha latido silenciosamente por ti toda mi vida. Tal vez sea demasiado tarde para pedir perdón, pero como el tiempo es relativo, necesito decirte que te quiero y que gracias a ti he llegado a la última respuesta.”

Tu padre. (Albert Einstein)

5. Objetivos

¿Qué hay detrás del acto físico de abrazar?, ¿qué le sucede al cuerpo emocional, físico y energético con un abrazo?, ¿es siempre un abrazo terapéutico?, ¿hay intercambio de información en un abrazo?

Estas son las preguntas que se busca responder a través de este estudio.

El objetivo principal es ayudar a tomar conciencia de la influencia y el intercambio de información que se genera con un abrazo.

Reconocer que somos cuerpos llenos de energía, que se vinculan de diferentes formas con su entorno; que existen muchas dinámicas invisibles a la hora de abrazar, las cuales podemos plasmar y profundizar en su estudio, para reconocerlas y hacerlas visibles.

Por último, uno de los objetivos que hay detrás de este estudio, es profundizar en las leyes que no se pueden medir tan fácilmente, pero que son las que mantienen todos los sistemas vivos, como es la ley del amor.

6. Metodología y Fuentes

6.1 Metodología

Para este estudio se ha utilizado el dispositivo Biowell con 10 personas diferentes, de edades comprendidas entre los 32 a 56 años, con diversos tipos de vínculos entre ellas, habiendo algunas más cercanas y familiares que otras, y también han participado algunas que no se veían desde hace tiempo.

Se han registrado 9 abrazos, y se ha reflejado cómo éste afectó a cada uno de los sujetos, por lo que hay un total de 18 experiencias.

El estudio se ha realizado en una sala de una casa en el campo, con una música ambiental de fondo, ayudando a un clima cálido. Se ha hecho de la siguiente forma:

1. Se ha realizado el escáner al sujeto A y el escáner del sujeto B.
2. Se han abrazado por un intervalo de 1 a 2 minutos.
3. Se ha hecho el escáner al sujeto A.
4. Se han vuelto a abrazar por un intervalo de 1 a 2 minutos.
5. Se ha hecho el escáner al sujeto B.

Este estudio se ha realizado en su mayor parte en el horario de tarde, (entre las 18h y las 21h), sin embargo, hay registrado algún abrazo en un horario más nocturno (entre las 23h y las 01h).

6.2 Fuentes

“Premio Nobel de Medicina: qué son los receptores de la temperatura y el tacto por lo que David Julius y Ardem Patapoutian ganaron el galardón” (BBC News, 2021).

“Chemical and Anatomical Plasticity of Brain” Science 1964, Bennett, L., & Diamond, C. (1956).

“On the brain of a scientist: Albert Einstein. Experimental Neurology” Diamond, M. C., Scheibel, A. B., Murphy, G. M., & Harvey, T. (1985).

“Marian Diamond, conocida por sus estudios sobre el cerebro de Einstein, muere a los 90 años” Robert Sanders (Berkeley News, 2017).

“Marian Diamond, neurocientífica que le dio un nuevo significado a 'úselo o piérdalo', muere a los 90 años “ Harrison Smith (Washington Post, 2017).

“Abrazos donde quedarse” Marta Grañó (2019).

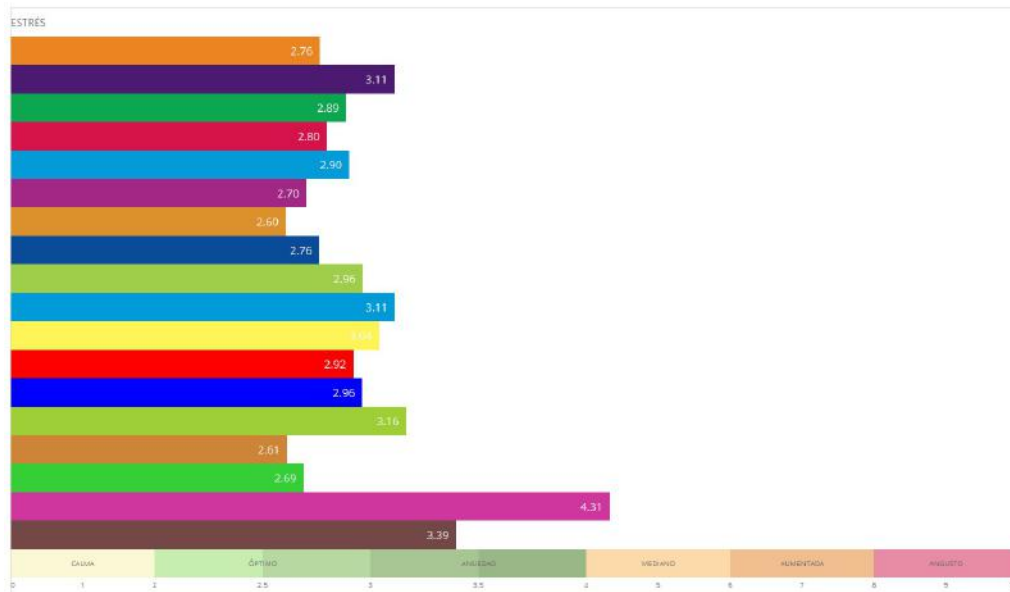
“¿Por qué necesitamos los abrazos?” Camino Ivars (Heraldo noticias de Aragón, 2020)

Diccionario de Google, Oxford Languages.

7. Resultados

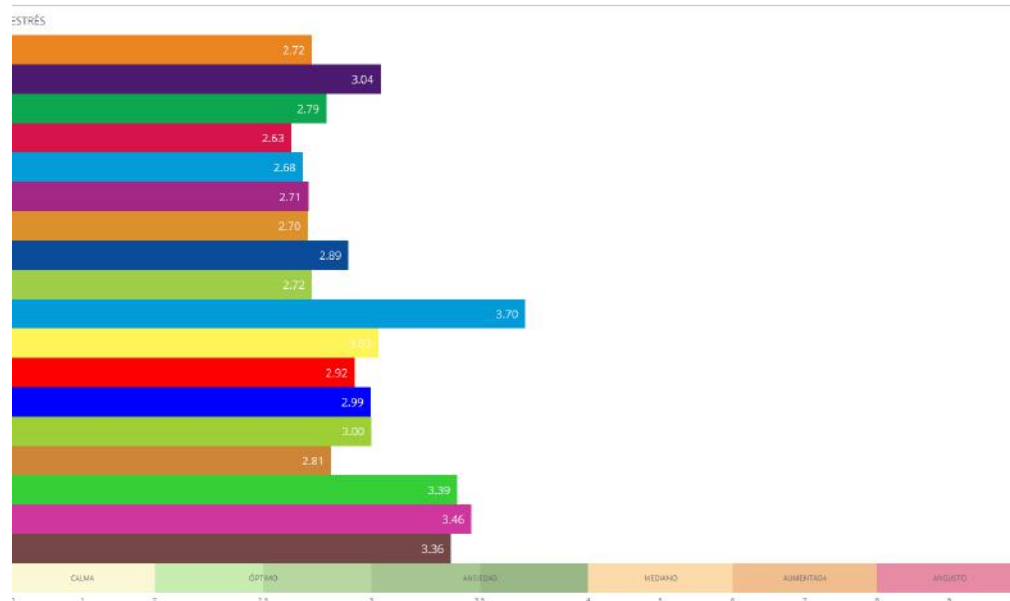
7.1 Estrés

Estrés antes del abrazo



Estrés después del abrazo

Tabla I



10 casos con menos estrés.

Tabla II

1 caso con el mismo estrés antes y después del abrazo.

7 casos con más estrés.

7.2 Energía

Energía antes del abrazo

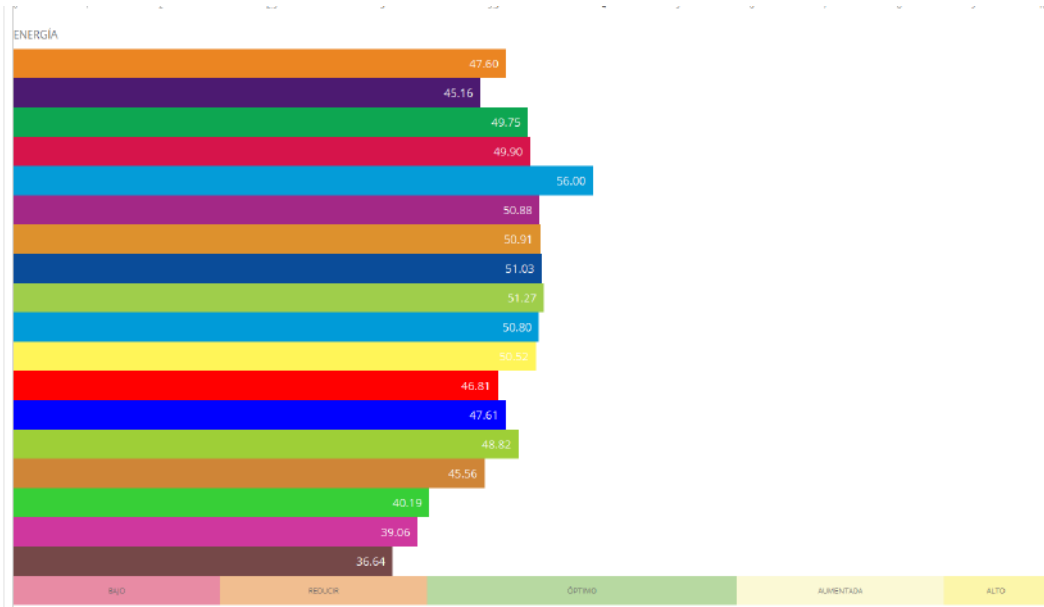


Tabla III

Energía después del abrazo

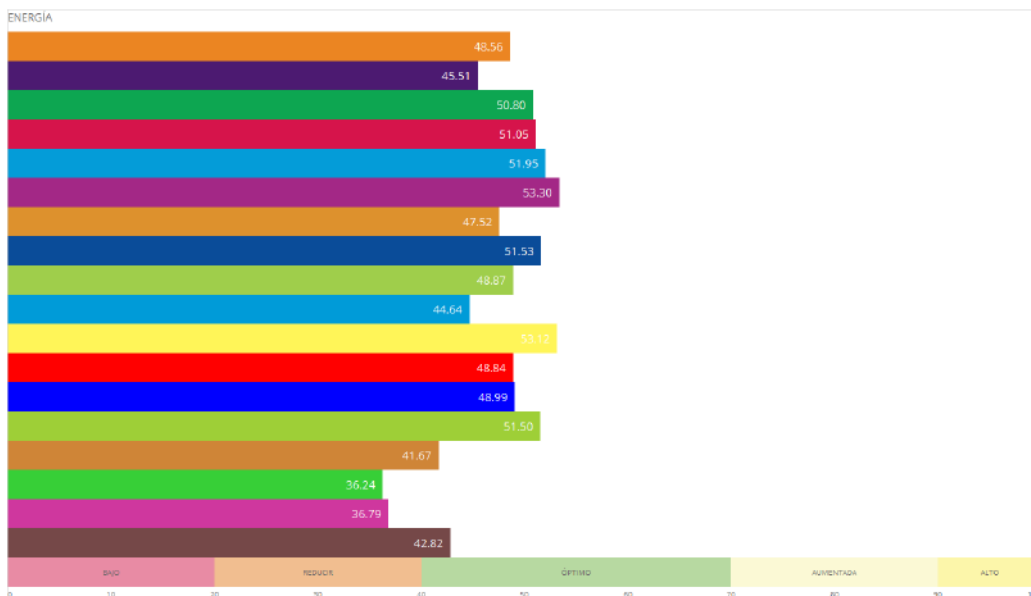


Tabla IV

12 casos con más energía después del abrazo.

6 casos con menos energía después del abrazo.

5 abrazos donde ambas personas incrementan su energía.

2 abrazos donde una persona disminuye su energía y la otra la incrementa.

2 abrazos donde las dos personas disminuyen su energía.

7.3 Equilibrio

Equilibrio antes del abrazo

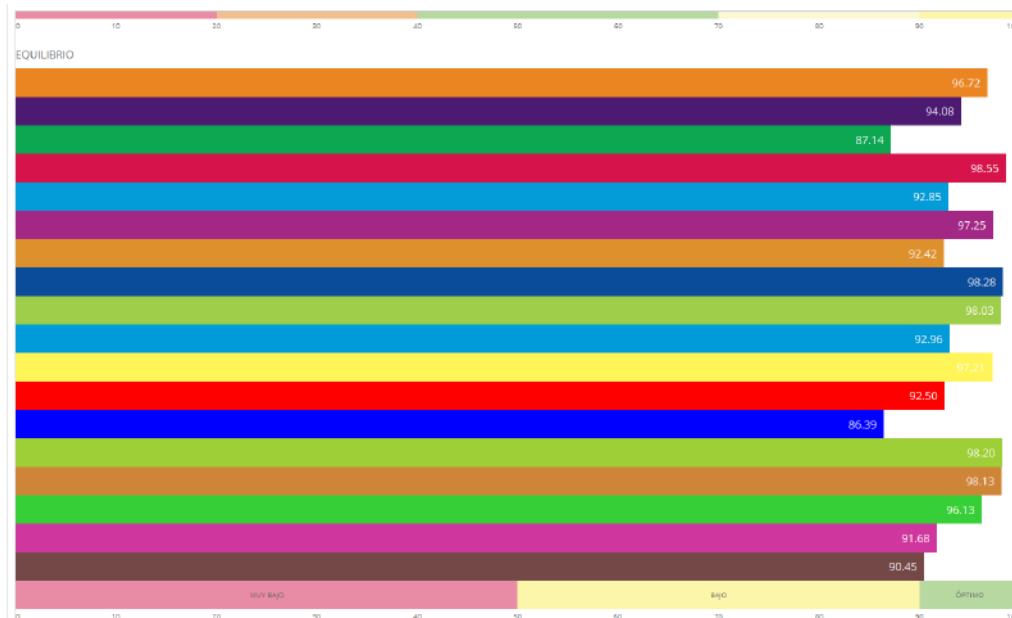


Tabla V

Equilibrio después del abrazo



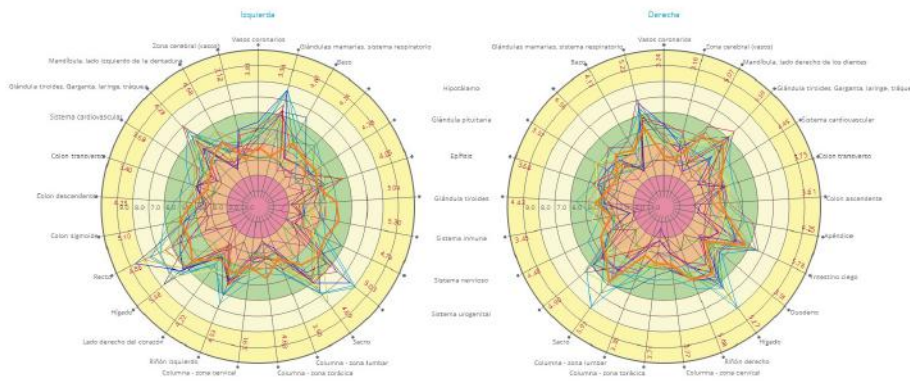
Tabla VI

7 casos con más equilibrio.

11 casos con menos equilibrio.

7.4 Diagrama de energía

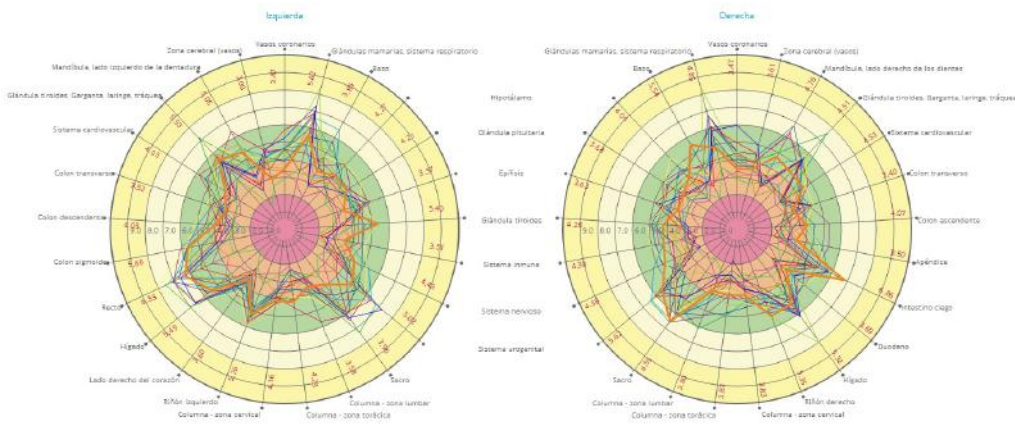
Diagrama de energía antes del abrazo



Reserva De Energía* 51%

Tabla VII

Diagrama de energía después del abrazo



Reserva De Energía* 59%

Tabla VIII

10 casos que aumentaron su reserva de energía.

1 caso que permaneció igual.

7 casos que disminuyeron su reserva de energía.

8. Conclusiones

Tras este estudio, una de las primeras conclusiones, es la influencia que ejercemos unos hacia otros, y cómo en un espacio corto de tiempo, el contacto con el otro puede producir cambios muy notables, reflejando la naturaleza no lineal de la vida, donde en un instante todo puede cambiar, haciendo que las variables no sean tan fáciles de predecir. Estas variables, dependerán de muchos factores difíciles de controlar, como el estado anímico de la persona en el momento de abrazar, las emociones que siente hacia el sujeto que abraza, de la disposición a recibir el abrazo de la otra persona, si está en un momento de extraversión o intraversión, etc...

La segunda conclusión, hace referencia al nivel de estrés, no se ha podido comprobar que el abrazo lo reduzca notablemente, ya que sólo 10 sujetos (de un total de 18 experiencias) han vivenciado una disminución de éste; pero un dato curioso, es que de las 4 mediciones que fueron realizadas en horario nocturno, 3 de ellas reaccionaron con una subida del estrés y una disminución de la reserva de energía tras el abrazo, así que el momento del día puede tener un cierto grado de influencia en los resultados.

Lo que sí se ha podido comprobar, es que el doble de personas han experimentado un incremento de la la energía tras el abrazo, así que se puede decir que un abrazo aumenta el nivel de energía.

La tercera conclusión, es que hay 3 dinámicas que se repiten a la hora de abrazar, según los resultados obtenidos:

Abrazo donde ambas personas incrementan su energía.

Abrazo donde una de ellas incrementa su energía mientras que la otra la disminuye, se podría decir que una se alimenta de la otra.

Abrazo donde las dos personas disminuyen su energía.

Por lo que es importante, tomar conciencia con qué tipo de personas uno se abraza, y cuál es la verdadera intención que damos a través de este acto, ya que en ocasiones, puede ser que las personas en este contacto se consuman la energía, y aunque a veces no sea hecho a propósito, la consecuencia puede ser que uno de los dos se quede sin fuerza.

Es una oportunidad para ver como uno se vincula con sus relaciones, y observar qué dinámicas genera con su entorno.

Por otro lado, también hay alianzas que aportan energía, vínculos donde las dos partes suman y crecen en reciprocidad.

Por lo que concluyo, con que un abrazo puede ser muy terapéutico, pero que es de suma importancia observar con quién hacemos el intercambio de energía, y observar si estamos en coherencia a la hora de hacerlo, ya que hay una gran apertura hacia todo un mundo invisible, y en ocasiones, puede resultar perjudicial si esto no se tiene en cuenta.

Se entiende por coherencia, *“la relación lógica entre dos cosas o entre las partes o elementos de algo de modo que no se produce contradicción ni oposición entre ellas”*. (Diccionario español de Google, Oxford Languages.)

Y en este caso se hace referencia a la coherencia de nuestros cuerpos, físico, mental y emocional, que todos estén alineados en la misma dirección.

9. Referencias Bibliográficas

“Abrazos donde quedarse” Marta Grañó (2019).

“Chemical and Anatomical Plasticity of Brain” Science 1964, Bennett, L., & Diamond, C. (1956).

Carta (fragmento) de A. Einstein a su hija 24 de enero de 1954

“Marian Diamond, conocida por sus estudios sobre el cerebro de Einstein, muere a los 90 años”
Robert Sanders (Berkeley News, 2017).

“Marian Diamond, neurocientífica que le dio un nuevo significado a 'úselo o piérdalo', muere a los
90 años “ Harrison Smith (Washington Post, 2017).

“On the brain of a scientist: Albert Einstein. Experimental Neurology” Diamond, M. C., Scheibel, A.
B., Murphy, G. M., & Harvey, T. (1985).

“¿Por qué necesitamos los abrazos?” Camino Ivars (Heraldo noticias de Aragón, 2020)ç

“Premio Nobel de Medicina: qué son los receptores de la temperatura y el tacto por lo que David
Julius y Ardem Patapoutian ganaron el galardón” (BBC News, 2021).

