

Abrazar es la manera más eficaz de consolar a alguien, según un estudio



Recibir un abrazo mitiga el aumento de los sentimientos negativos y reduce la caída de los positivos.

Según un estudio de la Universidad de Pittsburgh (Estados Unidos), la manera más eficaz de ayudar a alguien que sufre, es dándole un abrazo. La investigación, publicada en la revista científica PLOS One, concluye en que los abrazos tras un conflicto personal ayuda a menguar las emociones negativas y a reducir la caída de las positivas.

El estudio se realizó durante el transcurso de 14 días, se entrevistaron a 218 hombres y 186 mujeres. Los voluntarios eran llamados todos los días por los científicos para preguntarles cómo se sentían, si habían tenido algún conflicto

durante la jornada y si habían recibido algún abrazo.

Los datos manejados no permiten todavía discernir si el efecto beneficioso de los abrazos entre personas cercanas es mayor que el de otras menos cercanas: “Yo hipotetizaría que los abrazos de amigos cercanos y familiares probablemente tengan un impacto mayor”, declara Michael Murphy, investigador de la Universidad de Pittsburg y autor principal.

“Abrazar a una persona es la forma más efectiva de consolarla, según un estudio”

Lo que continúa siendo una incógnita es el por qué de la superioridad del abrazo frente a la palabra como consuelo emocional. Una hipótesis barajada podría ser que la palabra tiene un elemento implícito en sí misma y es más compleja, ya sea por la capacidad de articular del emisor o porque una conversación sobre sentimientos podría comunicar, sin querer, que el receptor no sabe lidiar con la situación.

Diferencias del afecto entre géneros

Aunque el estudio se relizara teniendo en cuenta el género de los voluntarios, la conclusión no reveló ninguna diferencia en cuanto al efecto en las emociones entre hombres y mujeres: “Tanto los hombres como las mujeres pueden beneficiarse igualmente de ser abrazados cuando surge un conflicto”, escriben en PLOS One. Sin embargo, las mujeres en conjunto constataron haber recibido más abrazos al día que los hombres.

Esto está relacionado con los roles de género y no con ninguna diferencia genética. Los hombres por convención social son criados en la masculinidad clásica que rechaza el cariño entre hombres y la exteriorización de sentimientos. Sin embargo, las mujeres no suelen tener tanto reparo en expresar sus emociones

y en establecer contacto físico con otras personas. Así que, chicos, no pasa nada por dar y recibir cariño entre nosotros. Somos animales sociales y nuestros amigos, hermanos o padres también nos reportan armonía y alegría.

Fuente: losreplicantes.