

Así de bien nos hace un beso y un abrazo

miércoles, 14 de agosto de 2024, Fuente: Radio Bio-Bio



Es importante destacar que la oxitocina no actúa de manera aislada, sino que interactúa con otras hormonas y neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, que también influyen en nuestro estado emocional y conductual.

La oxitocina es una hormona que desempeña un papel fundamental en diversas funciones de nuestro organismo. Su liberación y acción están vinculadas con la interacción social y afectiva, como el contacto con recién nacidos, la lactancia materna y las relaciones de pareja. En particular, es conocida por su capacidad para fortalecer los lazos afectivos, promoviendo sentimientos de confianza y conexión emocional.

Besos y abrazos

En ambos sexos, esta hormona se libera en respuesta al contacto físico placentero, como abrazos y caricias, así como durante las relaciones sexuales. Según los estudios de Paul J Zac, debiéramos abrazarnos al menos ocho veces al día para sentirnos más felices, ya que en 20 segundos es posible obtener todos los efectos positivos que un abrazo puede entregarnos al reconfortarnos y mejorar nuestro estado de ánimo.

Otro elemento específico de interés es el beso, que puede desencadenar la liberación de esta hormona en tan solo unos segundos. Se ha estimado que la secreción de oxitocina ocurre aproximadamente entre 10 y 15 segundos después del inicio de un beso, dependiendo de la intensidad y duración del contacto.

El investigador John Gottman sugiere que los besos deberían ser parte de la rutina de las parejas, ya que aquellas que se besan durante al menos seis segundos, tiempo necesario para que la oxitocina comience a liberarse, generan una unión más especial y profundizan su relación.

Fortalecedora de las conexiones amorosas

Como se puede apreciar, los efectos positivos de la oxitocina son evidentes. No solo provoca un estado emocionalmente positivo, sino que también fortalece el apego con la pareja. Investigaciones en esta área han demostrado que la presencia de la persona amada incrementa los niveles de oxitocina en el organismo, generando un circuito virtuoso que refuerza aún más las conexiones amorosas. Adicionalmente, esta hormona es significativa en la reducción del estrés y la ansiedad, lo que contribuye a un mayor bienestar general.

Es importante destacar que la oxitocina no actúa de manera aislada, sino que interactúa con otras hormonas y neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, que también influyen en nuestro estado emocional y conductual. Sin embargo, la oxitocina tiene una función única en la creación y mantenimiento de vínculos afectivos profundos y significativos.

Esta hormona es un componente esencial en los procesos biológicos y emocionales involucrados en las relaciones interpersonales. A medida que avanzamos en la comprensión de su rol, se abren nuevas posibilidades para mejorar nuestra calidad de vida.

Maricela Pino

Directora Escuela de Obstetricia y Puericultura Universidad de Las Américas

Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile