

ABRAZOS GRATIS QUE VALEN MUCHO

Vivimos tiempos de soledad y aislamiento, a pesar de que la pandemia terminó hace 2 años, sus consecuencias se siguen sintiendo, Personas por todo el mundo se acostumbraron a trabajar desde casa y su socialización se limita a las pantallas y la virtualidad. Miles de personas han sido diagnosticadas con depresión y ansiedad y otras tantas deben sufrir esos trastornos sin ningún diagnóstico.

Tenemos una pandemia de soledad y egoísmo, estamos viviendo una época en la que es más necesario que nunca construir relaciones reales, presenciales. Sólo con el contacto físico y la calidez de la cercanía se puede vencer esta creciente enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud publicó unas recomendaciones sobre cómo mejorar las posibilidades de supervivencia de los bebés prematuros y entre lo que señalan está esto “el primer abrazo con uno de los padres no solo es importante desde el punto de vista emocional, sino que también es absolutamente crítico para mejorar las posibilidades de supervivencia y los resultados de salud de los bebés pequeños y prematuros” dice Karen Edmond, responsable médica de la salud de los recién nacidos en la OMS.

Los abrazos elevan la Oxitocina que es llamada la hormona del amor porque genera sentimientos positivos, esta hormona disminuye los niveles de estrés y ansiedad y elevar la sensación de bienestar. Sin embargo, no siempre es fácil dar un abrazo, distintos temores han surgido sobre el contacto físico, las múltiples denuncias de abuso, el temor a que se invada su espacio personal, la creciente búsqueda de independencia y libertad, han hecho que los abrazos sean cada vez menos frecuentes.

Es por esto, que con VAMOS Colectivo Ciudadano hemos comenzado una campaña de abrazos gratis, abrazos a desconocidos que pasean por la calle, la ciclovía y el parque, y la respuesta ha sido sorprendente, a pesar de todos los estereotipos sobre la frialdad de los bogotanos y bogotanos, a pesar de los temores que mencioné anteriormente, las personas que aceptan este “abrazo gratis” lo hacen con gran entusiasmo, incluso con afecto. Algunas personas incluso llegaron a llorar frente a un abrazo inesperado y que quizás necesitaban mucho en ese momento.

La solidaridad y la interacción social son una de las características más importantes de los seres humanos, incluso se afirma que fue el secreto del éxito de una especie tan débil y poco preparada físicamente para sobrevivir en un mundo tan agresivo, como el ser humano. Somos la especie más abundante en el planeta no porque hayamos sido egoístas y solo pensemos en nosotros mismos, sobrevivimos y crecimos porque hicimos del afecto, la cercanía y el trabajo en grupo una de nuestra fortalezas.

Por eso es tan importante que no sigamos alimentando la soledad que cada día nos invade y que de vez en cuando regalemos un abrazo, a un amigo, a un familiar e incluso, por qué no; a un desconocido.

Así que si un día de estos vas por la calle y ves un aviso que dice “Abrazos gratis” no dudes en aceptarlo porque de esta forma estamos generando un cambio en nuestra sociedad, un abrazo a la vez.