

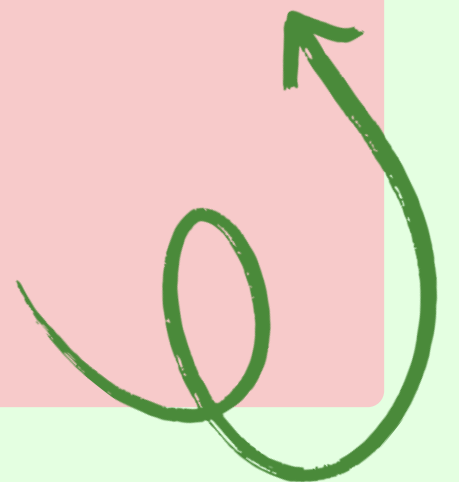
Abrazo Amoroso y Autocuidado

Presentado por: Yeny Martínez



Bienvenida al abrazo amoroso

**Descubre la magia del
autocuidado**



Abrazo amoroso y autocuidado

La clave para el bienestar integral

¿Qué es?

El **abrazo amoroso** es un gesto afectivo que promueve la conexión emocional, mientras que el **autocuidado** se refiere a las prácticas de cuidarnos para nuestro bienestar mental y físico.

Importancia

Estos conceptos son esenciales para el bienestar integral, fomentando la salud mental y emocional, y ayudando a manejar el estrés en la vida cotidiana.



La ciencia del abrazo

Oxitocina



La **oxitocina** promueve vínculos afectivos y reduce el estrés, fomentando el bienestar emocional.

Serotonina



La **serotonina** mejora el estado de ánimo y el bienestar general, ayudando a sentirnos felices.

Dopamina



La **dopamina** está relacionada con la recompensa y la motivación, impulsando la felicidad y el deseo.

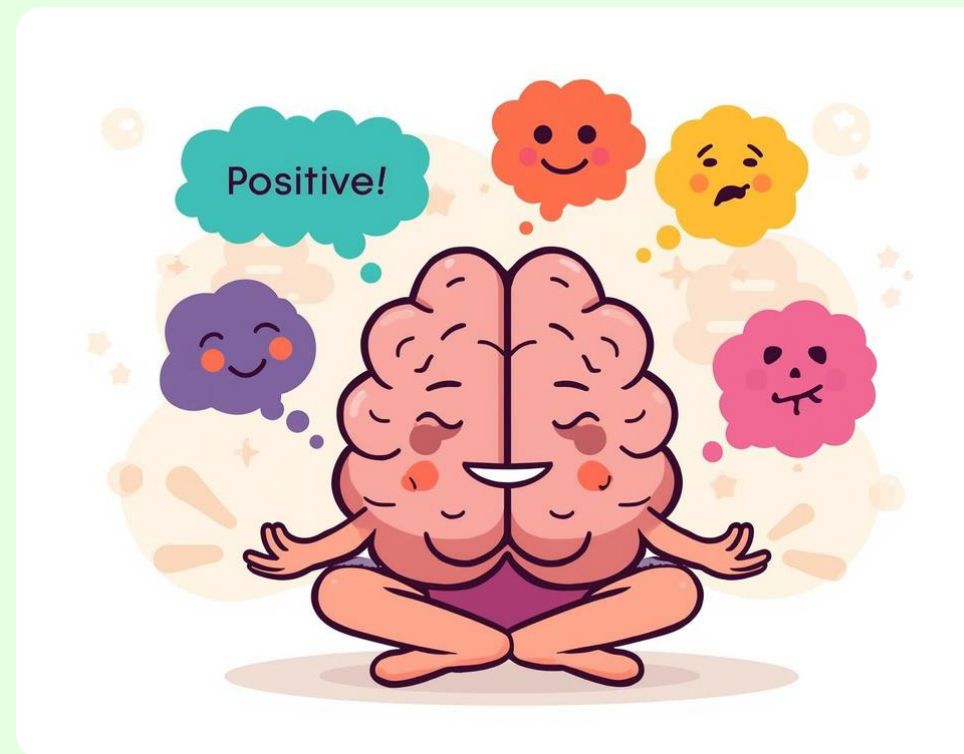
Impacto del abrazo

Sistema inmunológico



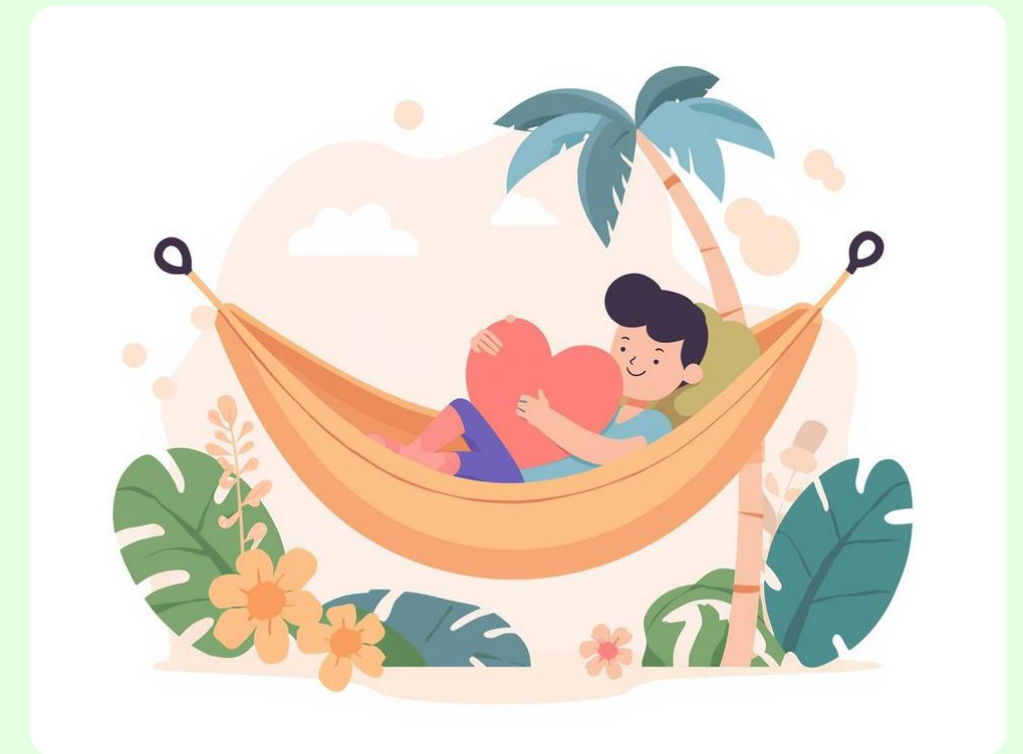
Los abrazos amorosos **fortalecen el sistema inmunológico** al aumentar la producción de anticuerpos.

Salud mental



Los abrazos promueven la **salud mental** al liberar hormonas que mejoran el estado de ánimo.

Reduce el estrés



Abrazar a otros **reduce el estrés**, activando el sistema nervioso parasimpático y promoviendo la calma.

El abrazo amoroso en autocuidado

- Realiza un **autoabrazo** para sentirte reconfortado y amado
- Pide un **abrazo** a un ser querido cuando lo necesites
- Practica **abrazos conscientes** para estar presente en el momento
- Comparte **abrazos de grupo** para fortalecer la conexión emocional



Integrar abrazos

Abrazos en la vida diaria

Bienestar emocional

Los abrazos amorosos son esenciales para **fomentar bienestar** emocional, brindando apoyo y conexión, ayudando a reducir la ansiedad y promoviendo una sensación de pertenencia.

Práctica diaria

Incorporar abrazos en la rutina diaria es tan sencillo como **abrazar a un ser querido** o realizar un autoabrazo, lo cual refuerza la conexión contigo mismo y los demás.

Ejercicio consciente

Realizar ejercicios de abrazos conscientes, donde te tomas un momento para abrazar, puede **transformar tu día**, aportando calma y alegría en situaciones de estrés y tensión.



Ejemplos prácticos de abrazos

01 Autoabrazo

Un autoabrazo proporciona **confort inmediato** y cariño.

02 Pedir abrazos

Pedir abrazos fomenta **la conexión emocional** y el apoyo.

03 Abrazos conscientes

La práctica de abrazos conscientes aumenta **la atención plena**.

04 Abrazos de grupo

Los abrazos de grupo generan **unidad y alegría** compartida.

Beneficios a largo plazo

Mejor salud mental



El abrazo amoroso fomenta la liberación de endorfinas, mejorando nuestro estado de ánimo y bienestar general.

Relaciones más sanas



Los abrazos fortalecen los lazos emocionales y sociales, ayudando a construir relaciones más saludables y cercanas.

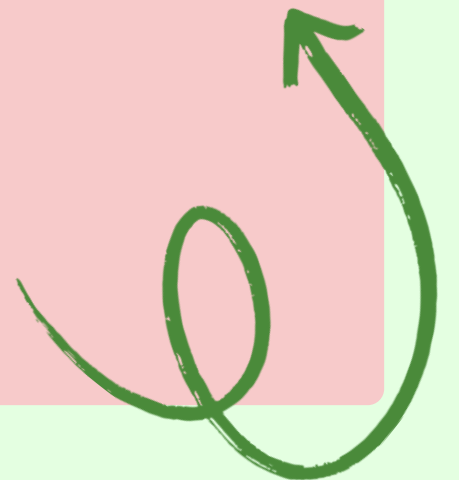
Mayor resiliencia



La práctica regular del abrazo amoroso nos ayuda a enfrentar mejor los desafíos y adaptarnos a la vida.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

- Son una primera intervención de apoyo que se brinda a personas en crisis o que han sufrido un evento adverso.
- Buscan reducir el estrés agudo y el sufrimiento psicológico inmediato después de un evento traumático.
- Ayudan a las personas a sentirse seguras, tranquilas y capaces de sobrellevar la situación.

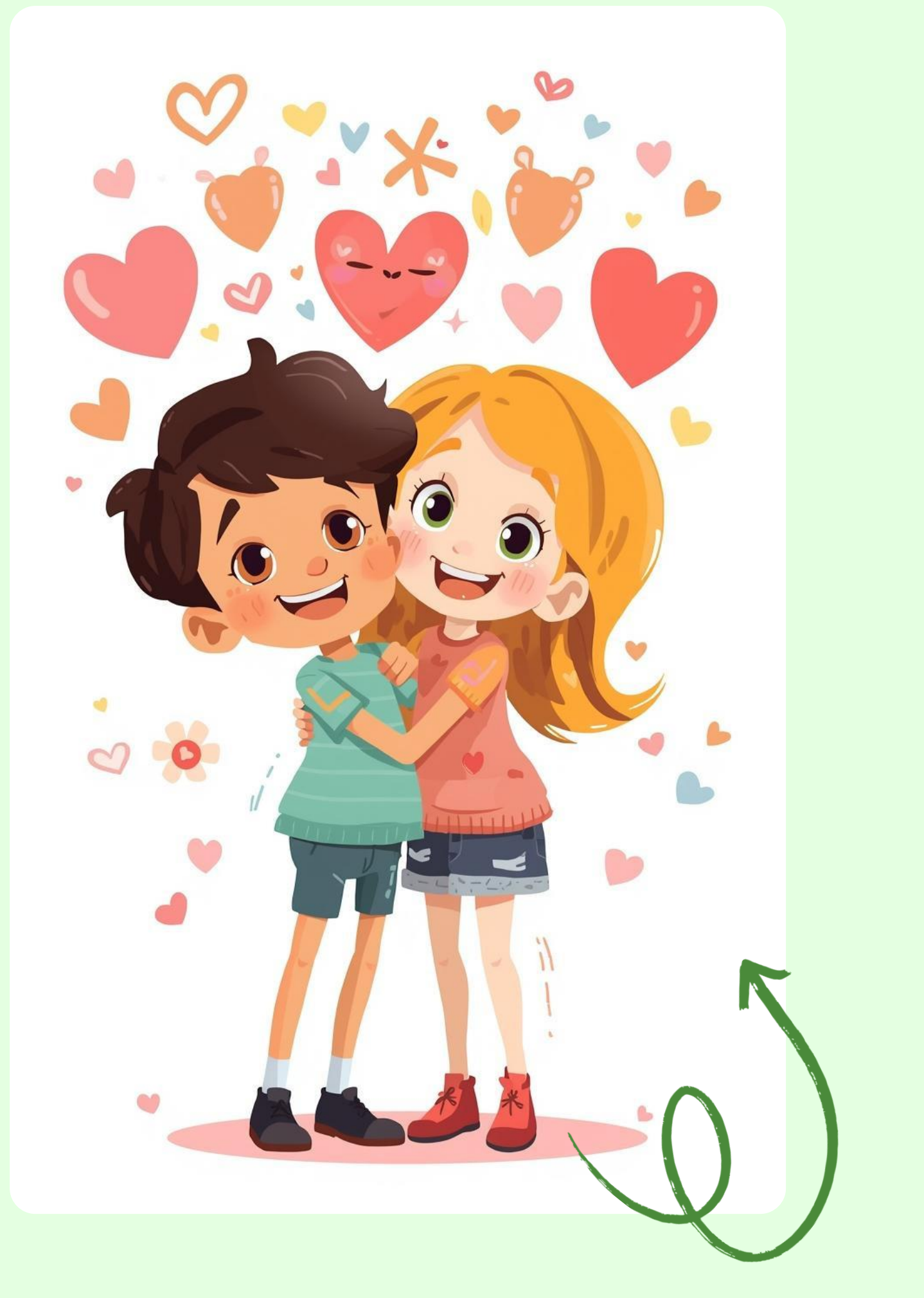


PRINCIPIOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

PSICOLOGICOS

Los PAP se basan en tres principios fundamentales:

- Observar: Estar atento a las necesidades de la persona y a su entorno para garantizar su seguridad y protección física y psicológica.
- Escuchar: Ofrecer un espacio para que la persona exprese sus emociones sin presión. Escuchar activamente y con empatía es clave.
- Conectar: Ayudar a la persona a conectarse con sus redes de apoyo (familia, amigos, colegas) y con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas (alojamiento, alimento, atención médica).



¡Gracias!

Practica el abrazo amoroso