ACTUALIDAD | Redacción | Actualitzat el 11/11/2016 a les 11:44

# ?Esto es lo que pasa si abrazas a alguien durante 20 segundos

Los abrazos son una cosa habitual en nuestra sociedad, pero en culturas como la japones prácticamente no existen. Es por eso que se pierden muchos efectos positivos y casi mágicos que se producen cuando abrazamos a una persona durante 20 segundos.

Normalmente los abrazos duran unos 3 segundos. Pero varios estudios demuestran que si damos un abrazo que dure unos 20 segundos, nuestro cuerpo empezará a experimentar unas determinadas reacciones químicas.

De hecho, los científicos han demostrado que un abrazo largo y sentido a partir del segundo 20 el cerebro empieza a producir la conocida hormona del amor: occitocina. Esta sustancia es la encargada de hacernos sentir relajados, seguros y disminuye la ansiedad. En conclusión: nos hace más felices.

Puede que sea por eso que intuitivamente cuando tenemos un mal día o las cosas no van tan bien como querríamos, buscamos refugio en los brazos de aquellos que siempre están a nuestro lado.