



# LES ABRAÇADES

*les abraçades*

2019-2020



Nerea Rojas Ballesteros, Claudia Vicente Castillo i Sergi Bonfill Ruiz



Projecte de recerca

4t ESO

Curs 2019/2020

Institut Anton Busquets i Punset

Sant Hilari Sacalm

## ÍNDEX (general)

- Per què hem escollit aquest tema? ..... pàg 6
- Part teòrica ..... pàg 7
- Part pràctica ..... pàg 42
- Conclusió ..... pàg 53
- Bibliografia ..... pàg 55

## ÍNDEX (part teòrica):

- Què és una abraçada i què significa? ..... pàg 8
- Quins són els estímuls positius que rep el nostre cervell? ..... pàg 10
- Quins són els negatius? ..... pàg 13
- Com reacciona el nostre cos? Perquè es diu que les abraçades són com una droga? ..... pàg 14
- Quant ha de durar una abraçada perquè arribi a ser beneficiosa? .....  
..... pàg 16
- Quins tipus d'abraçades existeixen? ..... pàg 17
- Quina és l'hormona de les abraçades i com actua? ..... pàg 21
- Com podem activar o augmentar l'hormona de les abraçades? ..... pàg 22
- Què és l'abraça teràpia? ..... pàg 25
- Què són els *cuddlist*? És necessari tenir estudis per treballar de *cuddlist*?  
..... pàg 26
- Qui és Amma? ..... pàg 28
- Abraçar els arbres ..... pàg 29
- Perquè relacionem les abraçades amb demostrar afecte? ..... pàg 31
- Perquè hi ha gent que no els hi agraden les abraçades? ..... pàg 32
- Perquè al Japó no es fan abraçades? ..... pàg 33
- Què sent un nen petit quan rep una abraçada? ..... pàg 34
- Perquè el cervell d'un nen necessita 12 abraçades al dia? ..... pàg 34
- Rècord Guinness l'abraçada més llarga del món ..... pàg 36
- Perquè no és bo abraçar a les nostres mascotes? ..... pàg 38
- Hi ha animals que mostrin afecte a través de les abraçades? ..... pàg 39

## ÍNDEX (part pràctica):

- Resultats de l'enquesta ..... pàg 43
  - ★ Preguntes personals..... pàg 43
    - ❖ Sexe ..... pàg 43
    - ❖ Edat ..... pàg 44
  - ★ Preguntes ..... pàg 44
    - ❖ Quantes abraçades fas diàriament? ..... pàg 44
    - ❖ A qui sols fer abraçades? ..... pàg 45
    - ❖ Què sents quan fas una abraçada? ..... pàg 46
    - ❖ Què sents quan et fan una abraçada? ..... pàg 47
    - ❖ Creus que les abraçades són bones? ..... pàg 48
    - ❖ Saps que és l'oxitocina? ..... pàg 48
    - ❖ Marca la/les opcions que creguis que corresponen a beneficis de les abraçades ..... pàg 49
    - ❖ Creus que és bo abraçar als animals? ..... pàg 50
  
- Què volíem fer, i per tant, què no hem pogut fer? ..... pàg 50

## PER QUÈ HEM ESCOLLIT AQUEST TEMA?

Nosaltres vam estar mirant diferents temes, però finalment ens vam decantar per aquest tema perquè teníem curiositat per moltes coses relacionades amb les abraçades i sobretot, tots hem fet una abraçada a la vida i



sabem el que sentim, però nosaltres volíem anar més lluny i volíem saber com reacciona el nostre cos, sabem com reaccionem les persones però investigar què nota i com reacciona el nostre cos és una cosa que ens feia gràcia saber-ho i per això vam començar a buscar informacions sobre les abraçades.

El que també ens va motivar per escollir aquest tema, va ser que vam veure que a la nostra classe hi havia molt d'amor i moltes persones s'abraçaven diàriament. En aquest moment, vam decidir que els volíem saber explicar què sent el seu cos al abraçar-se tant, i també, si ells que s'abracen tant, estan millor que altres persones en diferents aspectes. Per exemple, si les persones que es fan abraçades estan millor psicològicament, també si estan més feliços i tot de temes relacionats amb les emocions i el caràcter d'una persona envers l'abraçada.

A photograph of a man and a woman embracing each other. The man is on the left, wearing a white t-shirt, and the woman is on the right, also wearing a white t-shirt. They are both looking towards each other. The background is a bright, overcast sky with soft clouds. The text 'PART TEORICA' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image. A small, dark number '2' is positioned below the text, centered between the two figures.

# PART TEORICA

2

En aquest apartat explicarem  
què són les abraçades i veurem  
diferents temes relacionats amb  
les abraçades

---

## Què és una abraçada i què significa?

Una abraçada és una mostra d'afecte, amor o simplement una manera de saludar-se entre les comunitats humanes. L'abraçada es realitza quan dues o més persones, posen els seus braços al voltant del coll, esquena o cintura d'una altra persona, rodejant-la i mantenint-la



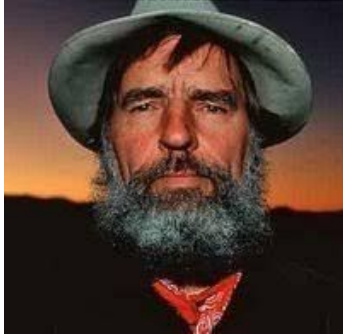
molt a prop seu, estrenyent-la amb una força i una durada que poden ser variables. Hi ha diversos tipus d'abraçada. Un d'ells és l'abraçada simple on només duen l'acció d'afecte dues persones. Es tracta d'una abraçada grupal quan es realitza una abraçada on hi ha involucrades més de dues persones.

Generalment, l'abraçada indica afecte envers la persona que el rep, tot i que, segons el context en què es faci, pot tenir un significat més semblant a una condolença o al consol.

Sovint, l'abraçada és associada al petó, es tracta d'una forma de comunicació no verbal. Depenent de la cultura, context i tipus de relació personal, una abraçada pot indicar familiaritat, amor, afecte, amistat, fraternitat o simpatia. A diferència d'altres tipus de contacte físic, una abraçada, pot ser practicada tant en públic com en privat, sense crear polèmica en molts països, religions i cultures, dins de les famílies, i també, entre persones d'edats i gèneres diferents. Generalment, és una indicació de que les persones es coneixen.

Des del punt de vista espiritual, l'abraçada és una mostra d'afecte que ha de ser commemorada. Per això s'ha nomenat la setmana de l'11 de juny com la setmana de les abraçades. En el cas de 2018, es va allargar durant tres setmanes.





Existeix una preciosa frase d'Edward Paul Abbey, un escriptor i ambientalista nord-americà, que diu:

*«Crec només en el que puc tocar, besar o fer-li una abraçada. La resta és només fum».*

Estem davant d'un tipus de llenguatge no verbal que es regeix per les normes culturals de les diverses societats. Pot ser un petit oasi de complicitat, un recés de pau o fins i tot, un gest de falsedat o engany.

Antonio Gala Velasco, un novel·lista, guionista i articulista espanyol, va dir:

*«Que ningún juez declare mi inocencia, porque, en este proceso a largo plazo buscaré solamente la sentencia a cadena perpetua de tu abrazo».*

Realment, abraçar és una forma de llenguatge excepcional. És considerat un art, l'art de l'efecte contingut en un gest, en el més intens i bell, aquell on dos cors queden units i els cossos refugiats, fora de qualsevol perill, pors i preocupacions.

Abraçar és un ritual molt important en la nostra quotidianitat. És també un símbol social, tot i que, per curiós que resulti, no sempre significa el que volem, desitgem o somiem. De fet, si hi ha alguna cosa que tots hem experimentat en més d'una ocasió, és que totes les abraçades no ens són còmodes.

Malgrat els múltiples estudis que ens recorden els grans beneficis que comporta aquest gest, hi ha una part la qual no sempre se'n parla.

Hi ha tipus d'abraçades que ens ocasionen estrès i amenaça. De fet, estem davant un tipus de contacte físic caracteritzat per una elevada intimitat. Aquest és un llinar que no tots poden creuar...

Segurament hi ha moltes definicions per a abraçada, però, quina és la correcta? Si busquem al cercador, possiblement rebrem una espectacular definició com "acció i efecte d'abraçar..." Aquesta definició és molt objectiva, ja que per qualsevol persona aquesta definició serà totalment diferent. Això és degut al fet que per a cadascú les

abraçades signifiquen coses diferents. Per descomptat, depèn també de la persona amb la qual t'abraxis i la situació determinada.

Molta gent defineix les abraçades com la mostra d'afecte més poderosa que existeix. Tenim mirades, tenim paraules, carícies, petons, tots ells per demostrar el nostre afecte envers altres persones, però majoritàriament les abraçades estan un pas endavant per tot el cercle de sensacions que et fan sentir.

No hi ha dubte que segurament te'n recordaràs de certes abraçades que recordaràs amb tendresa i nostàlgia.

El contacte físic, el fet de tocar-se quan parles amb algú, les carícies, els petons i abraçades... Totes elles són diferents mostres d'afecte que són essencials en les relacions que tenim amb els que ens envolten.

En la nostra identitat com a éssers vius, també som éssers socials que necessitem estar amb altres persones i relacionar-nos amb elles.



### Quins són els estímuls positius que rep el nostre cervell?



El cervell humà ha estat estudiat durant molts anys, fins ara les connexions neuronals divideixen el cervell en diverses porcions: hemisferi esquerre i hemisferi dret, en altra part també es divideix en lòbuls frontal, temporals, occipital i parietal.

S'ha determinat que les estructures més importants per a la intel·ligència

estan localitzades a l'hemisferi esquerre, aquesta zona és la que s'activa quan parlem, recordem, desxifrem codis o assimilem informació. A l'hemisferi dret se centra tota aquella activitat més lògica i activa, està destinat al pla perceptiu. Registra activitat neuronal quan es tracta de comprendre un pla visual, organitzar l'espai i raonar en tres dimensions.

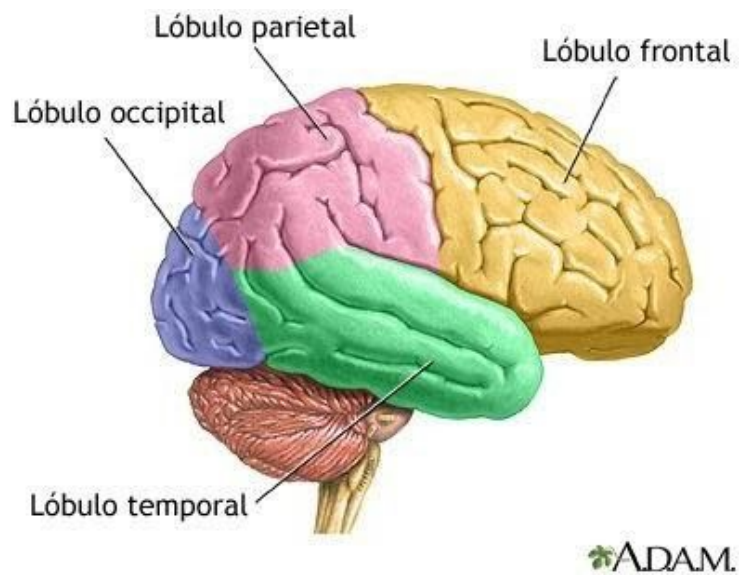
Cadascun dels lòbuls té una funció cerebral distinta:

-El lòbul frontal s'activa pels pensaments a mig o llarg termini, la recerca de records, és la zona del cervell també relacionada amb la por i l'empatia.

-Els lòbuls parietals reaccionen a estímuls del tacte com pressió, temperatura o dolor.

-Els lòbuls temporals registren activitat neuronal en la percepció olfactiva o el reconeixement d'escenaris.

-Els lòbuls occipitals estan relacionats amb la captació d'estímuls visuals



ADAM.



Podem considerar que el cervell humà està dividit en tres "cervells": el cervell humà, el cervell emocional i el cervell reptilià.

A través d'una ressonància magnètica es pot mesurar el nivell de major o menor activitat neuronal com a resposta directa a diferents estímuls externs. Les neurones "entren en combustió" i produeixen impulsos elèctrics, per això necessiten "combustible", aquest combustible està compost per oxigen i glucosa, arriba a les neurones a través del flux sanguini.

Tot això ens permet doncs, visualitzar gràficament a través d'una ressonància magnètica funcionar com una neurona entra en activitat, fins i tot en les zones més profundes del cervell, com per exemple el "CERVELL RÈPTIL":

1. Aquesta part del cervell reacciona davant de 6 diferents temes generals:
2. Concentració únicament en si mateix: se centra en el JO i està enfocat a la supervivència. Els processos d'empatia es produeixen en el cervell límbic i els racionalitzadors en el neocòrtex. Per això, és plenament comprensible que la major part dels anuncis i els processos comunicatius comercials s'orienten en el receptor.
3. Contrast: el cervell reptilià atén a contrastos molt simples: abans/després, perill/seguretat, amb/sense, ràpid/lent. I, en funció d'aquests contrastos, pren decisions amb el menor risc possible: si es troba en un estat de confusió, por al·ludir la decisió i fins i tot no decidir. Per això, és aconsellable establir el contacte amb estímuls molt positius.
4. Elements tangibles: els elements lingüístics es processen al neocòrtex, així que el cervell reptilià està buscant elements familiars, amigables, concrets i reconeixibles.
5. Principi i final: el cervell sempre intenta "guardar" una determinada quantitat d'esforç de processament. Per això, si no és necessari o vital, es quedarà únicament amb els elements inicials i finals. D'aquesta manera, és aconsellable, com venedors i comunicadors publicitaris, començar de manera impactant i establert una connexió amb el final.

6. El cervell reptilià és, essencialment, visual. El nervi òptic, al que està connectat físicament el cervell antic, és quaranta vegades més ràpid que el nervi auditiu. Això motiva una enorme velocitat de processament, aquesta reacció és tan ràpida que en 500 mil·lisegons segons la informació ja haurà arribat al neocòrtex.
7. Les emocions: els estudis científics demostren que les emocions creen respostes electroquímiques al nostre cervell. Aquestes reaccions afecten directament la forma en la qual processem i memoritzem informació. Quan experimentem una emoció com tristesa, ira, alegria o sorpresa, un "còctel" d'hormones inunda el nostre cervell i els impactes creen connexions entre les neurones, la qual cosa les fa més fortes i enèrgiques.

Quan algú ens dóna una abraçada, ens provoca diferents reaccions, els estímuls provenen inicialment del cervell reptilià.

### **Quins són els negatius?**

Una abraçada normalment no provoca en el nostre cos estímuls o reaccions negatives, ja que és normalment un símbol d'amor. Tot i això, el nostre cervell pot percebre una abraçada de diferents maneres les quals depenen de la situació en la qual ens trobem. Una abraçada ens pot fer de suport, com a una mostra d'ajuda i/o empatia. També ens pot resultar agradable si ens fan l'abraçada simplement com una mostra d'efecte i amor. Al contrari, una abraçada també ens pot resultar incòmoda o ens pot ser una molèstia, pel fet que en el moment en la que ens la fan no ens trobem bé o estem enfadats. Hi ha molts més tipus de reaccions diferents, però tot i això una abraçada resulta beneficiosa y produeix estímuls positius d'una manera o altra interiorment o exteriorment.

## Com reacciona el nostre cos? Per què es diu que són com una droga?

Principalment es creu que les abraçades produeixen sentir-nos bé, notar suport emocional, felicitat i amor però està demostrat que les abraçades van més enllà i influeixen directament en la nostra salut. Les abraçades són necessàries per tothom d'ençà que naixem. El contacte físic desenvolupa un molt bon paper en el tema de les neurones, és necessari rebre abraçades, ja que si no es moren. Gràcies a les abraçades podem reduir i prevenir algunes malalties tan físiques com psicològicament. Hi ha diferents beneficis que rep el nostre cos envers les abraçades:

### 1. Redueix l'estrès i l'ansietat



Les abraçades i el contacte físic en general, redueixen la producció d'una hormona que es diu Cortisol que afavoreix a l'estrès i al reduir aquesta hormona s'augmenta la quantitat de serotonina i dopamina, que donen sensacions de benestar i

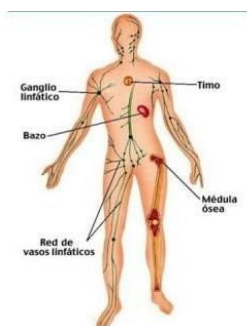
tranquil·litat.

### 2. Redueix la pressió arterial

Gràcies a les abraçades el nostre sistema nerviós s'activa, s'allibera l'hormona Oxitocina i en alliberar aquesta hormona s'activen els corpuscles de Pacini, que són els encarregats de reduir la pressió arterial.



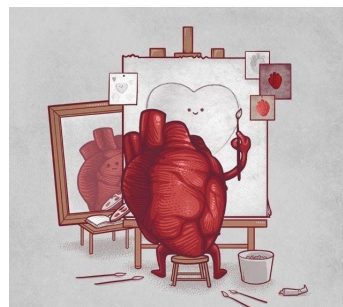
### 3. Millora el sistema immunitari



En rebre una abraçada el nostre sistema immunitari s'activa i afavoreix a la creació de glòbuls blancs i gràcies a això podem prevenir diferents malalties i millorar les nostres defenses en sentir-nos dèbils.

#### 4. Beneficis cardiovasculars

En rebre una abraçada augmentem el nivell d'oxitocina tant en homes com a dones i gràcies a aquesta hormona obtenim grans beneficis per la salut del cor i del sistema cardiovascular i així ho deia Karen Grewen, una investigadora de la universitat de Carolina del Nord.



#### 5. Redueix el risc de patir demència



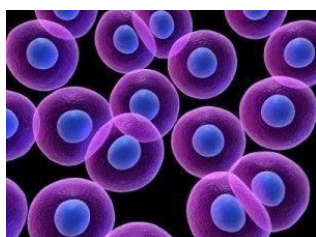
Les abraçades ens estimulen, ens donen tranquil·litat i equilibren el nostre sistema nerviós.

#### 6. Millora l'estat d'ànim

Quan estàs passant per un mal moment en la teva vida, les abraçades poden ser la solució per sentir la felicitat. En ser abraçats augmentem la nostra serotonina i amb aquesta hormona a poc a poc anem recuperant el nostre bon estat d'ànim.



#### 7. Rejoveneix el nostre cos



Quan ens abracem s'estimula el procés de transport de l'oxigen als teixits, gràcies a això les nostres cèl·lules duren més i evitem envellir i que tinguem més temps de joventut.

#### 8. Relaxa els músculs



Les abraçades estimulen la circulació en els teixits tous i gràcies a això es poden calmar dolors musculars i alliberar tensions.

#### 9. Genera confiança i seguretat



Les abraçades ens fan sentir recolzats i ens fan augmentar en confiança. D'aquesta manera es genera una seguretat que afavoreix a la comunicació tant amb persones properes o més llunyanes, rebre

una abraçada abans de parlar en públic farà que estiguem més tranquils i que ens exercim millor.

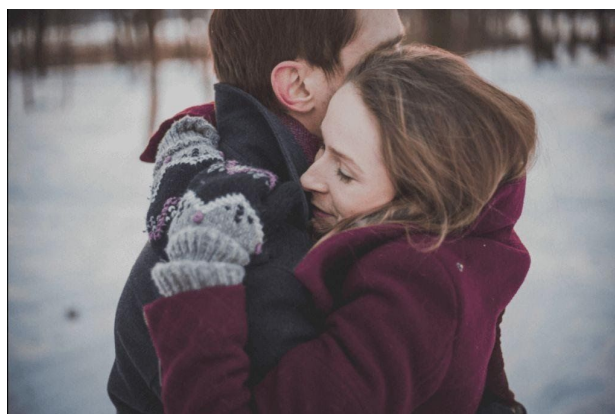
#### 10. Eleva la autoestima

Molts especialistes relacionen l'autoestima amb el contacte físic que rebem des de que som petits. Són sensacions que experimentem quan som petits ens marquen de per vida, i amb això s'incrementa la nostra capacitat d'estimar-nos i respectar-nos més per la resta de la nostra vida.



#### **Quant ha de durar una abraçada perquè arribi a ser beneficiosa?**

L'abraçada, podríem considerar-la un gest molt senzill, però amb molts beneficis, principalment la millora de la nostra qualitat de vida: puja l'autocompassió, baixa la pressió arterial i ens dóna una sensació de pau.





La duració mitjana d'una abraçada que acostumem a donar-nos, és de només tres segons.

Perquè una abraçada sigui beneficiosa o provoqui en nosaltres algun efecte, ha de durar mínimament 6 segons, en aquest període de temps es produeix tot el seguit de processos químics.

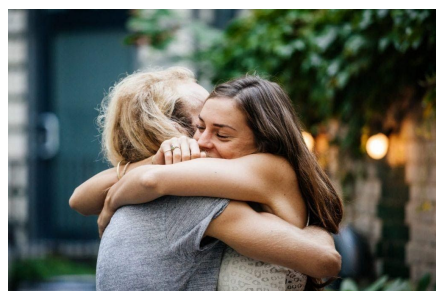
Tot i això s'han fet moltes investigacions científiques, les quals han determinat que quan una abraçada dura mínimament vint segons, aquesta produeix un efecte terapèutic sobre el cos i la ment. La raó per la qual es produeix aquest efecte, és que una abraçada sincera produeix una hormona anomenada "oxitocina", també coneguda com l'hormona de l'amor (aquesta substància té molts beneficis). Per tant, podem considerar que perquè una abraçada arribi a ser beneficiosa ha de durar entre 6 i 20 segons.

### **Quins tipus d'abraçades existeixen?**

Les abraçades influeixen totalment en les persones, canvien la nostra manera de pensar i de percebre les coses encara que sigui per poc temps. Tipus d'abraçades:

#### **1. Abraçada clàssica**

Es tracta d'una de les abraçades més comunes, en aquesta abraçada les dues persones rodegen l'altra persona amb els dos braços agafant-la fermament amb ells i col·loquen els caps un al costat de l'altre. Aquesta abraçada dura rarament dos segons y s'utilitza en acomiadaments i en retrobaments.



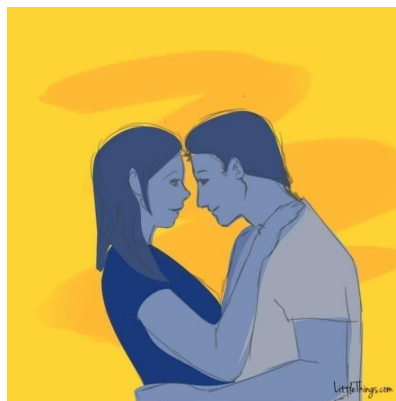
#### **2. Abraçada de ball**

Es tracta d'una abraçada utilitzada per ballar música pausada que pot estar associada amb el romanticisme i l'amor. En aquesta abraçada una persona fa que les mans s'ajuntin darrere la nuca de l'altra persona mentre que els braços de l'altre pengen en l'espai de separació que queda entre els dos cossos, mentre que l'altra persona agafa els costats de l'altra o bé lliga les seves mans darrere l'esquena.



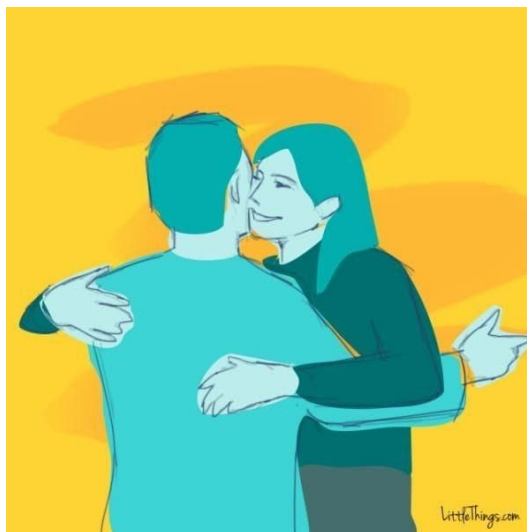
### 3. Abraçada amb contacte visual

És un dels tipus d'abraçada més senzills, però menys comuns. En aquesta abraçada les dues persones es col·loquen una davant l'altra i s'abracen deixant un espai entre elles a la vegada que es miren als ulls.



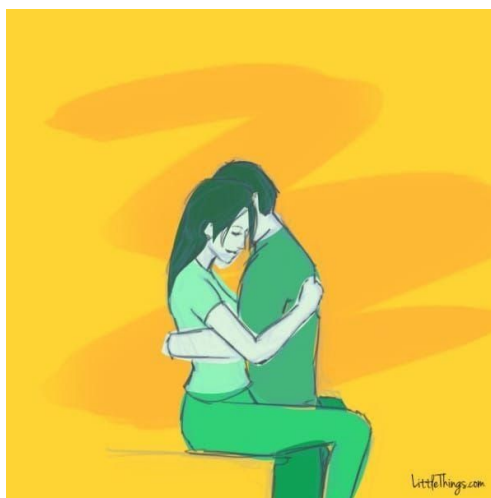
### 4. Abraçada de companyonia.

Un dels tipus d'abraçades més "light", en el sentit de què les persones que ho fan no se solen conèixer gaire. S'utilitza un dels braços per abraçar el cos de l'altre mentre que amb la mà que queda lliure es donen copets suaus a l'esquena i els caps no arriben a ajuntar-se.



##### 5. Abraçada asimètrica

En aquesta abraçada, una de les dues persones es troba assentada en una superfície, mentre que l'altra es troba de peu, té connotacions íntimes i sexuals i ho solen practicar parelles per aquesta mateixa raó.



## 6. Abraçada lateral

És un tipus d'abraçada molt simple, consisteix a rodejar les espatlles de l'altra persona amb un sol braç mentre ens situem al seu costat i mirem en la mateixa direcció. Es pot utilitzar en multitud de situacions, i a diferència del que passa en altres tipus d'abraçades, permet fer una altra cosa a l'hora.



## 7. Abraçada distant

En aquest tipus d'abraçades les dues persones s'han d'inclinar molt cap endavant per arribar a abraçar l'altra persona, ja que els seus cossos estan relativament lluny entre si i hi ha molt espai entre les seves cintures. Es tracta d'una abraçada donada per compromís com si fos un protocol i en general sol deixar entreveure una relació freda entre les dues persones i que no tenen gaires ganes.



## 8. Abraçada violenta

No rep aquest nom per ser una abraçada on hi hagi agressivitat, sinó per la situació d'incomoditat que es veu en ella. En aquest tipus d'abraçades una de les dues persones abraça a l'altra, però l'altra persona no fa el mateix ni implica el mateix grau d'intensitat. Això significa que o bé es deixa caure sobre l'altra persona recolzant el seu pes contra el pit de l'altra o també inicia alguns moviments de l'abraçada però no els acaba. L'abraçada violenta és senyal que hi ha certa desconfiança o inseguretat per part d'alguna de les dues persones o de les dues.

Aquests són els diferents tipus d'abraçades que existeixen, com hem pogut veure n'hi ha que es fan amb molt afecte però també n'hi ha que es fan sense ganes, amb inseguretat, sense confiança i que normalment són forçats.



### **Quina és l'hormona de les abraçades i com actua?**

Segurament has sentit parlar de l'oxitocina, una hormona associada a molts dels nostres gestos d'afecte, com les abraçades. La seva fama és ben merescuda. Es tracta d'una troballa científica molt valuosa, que corrobora una cosa que tots hem sabut des de sempre: les abraçades conforten, curen i fan la vida més feliç.

Fa unes dècades es va descobrir que quan les dones donen a llum segreguen fortes quantitats d'oxitocina. Aquesta hormona atenua el mal del part i, en canvi, facilita

que aparegui un sentiment intens d'afecte pel nounat. Es tradueix en desitjos d'abraçar, de fer petons, d'acariciar.

El millor va venir després. Amb diferents experiments que es van realitzar a tot el món, va poder comprovar que eren moltes més les situacions que activaven la producció d'aquesta hormona. Es va descobrir, per exemple, que una abraçada de 5 segons l'estimula; però un de 20 segons l'activa i equival a un mes de teràpia. Els petons que són percebuts com una manifestació d'amor són també alliberen oxitocina.

*"Et abraçada i corren les mandarines; et petó i tots els raïms deixen anar el vi ocult del seu cor sobre la meva boca "*

*-Gioconda bellíssimes*

El benestar emocional no és l'única conseqüència positiva de la segregació d'aquesta hormona. També incideix decisivament en el benestar físic. Ajuda a fer que et posis menys malalt i al fet que sanis més de pressa, en cas que alguna cosa t'afecti. Enforteix el sistema immunològic i millora el funcionament del teu cor. És un petit prodigi químic que enriqueix la teva vida.

L'oxitocina és una hormona molt important en la nostra vida. Encara que quan parlem d'oxitocina sempre pensem en el moment del part i en la seva funció per augmentar les contraccions uterines l'oxitocina, és molt més. En realitat l'oxitocina és una molècula bastant petita que es produeix en el sistema nerviós central, en una zona anomenada hipotàlem. Més tard viatja fins a una altra zona del cervell, la hipòfisi, on s'acumula i s'allibera quan cal.

### **Com podem activar o augmentar l'hormona de les abraçades?**

Hi ha moltes maneres d'aconseguir augmentar dels nivells d'aquesta hormona que redueix l'estrès i fa sentir-se millor.

#### **1. El contacte físic**

L'oxitocina desencadena un sistema de recompenses excepcionals cada vegada que establim contacte físic amb algú significatiu. És conegut per

tothom, que mantenir relacions sexuals, per exemple, augmenten els nivells d'oxitocina del cos.

## 2. Les paraules d'alè

Quan algú ens fa un compliment, ens anima o ens consola ens sentim bé, trobem calma i benestar. Aquestes paraules d'alè ens fan sentir estimats i valorats. Al seu torn, l'acte de ser nosaltres mateixos els que donem suport als altres i els infonem ànim i suport també reverteix en nosaltres mateixos: també produïm oxitocina.

Les paraules són una poderosa arma per sentir-nos bé i fer sentir bé als altres. Poden transmetre bondat, compassió i amor. Ens connecten i erigeixen un pilar fonamental en les nostres relacions socials.

## 3. Escoltar els altres

Escoltar és una forma increïble d'augmentar l'oxitocina. Tothom vol sentir-se reconegut. A tots ens agrada saber que som compresos, acceptats, validats ... És un altre component essencial en els nostres vincles quotidians.

## 4. La meditació

La meditació relaxa el cos i la ment, permetent-nos entrar en calma i equilibri, reduint així l'estrès. Aquesta pràctica que enfonsa les seves arrels en l'antiguitat s'està arrelant cada vegada en la nostra societat. És més, la pràctica psicològica reconeix als seus beneficis, i el *mindfulness* un enfocament més que valorat i acceptat.

En la cultura occidental la paraula meditació ve del llatí *meditatio* que originalment indicava un tipus d'exercici intel·lectual. En aquest sentit, la meditació és un valuós instrument per apagar les pors i alliberar oxitocina.

"LA MEDITACIÓ I L'ORACIÓ ALIMENTEN L'ÀNIMA" - Og Mandino -

## 5. Exercici:

L'exercici no només serveix per mantenir el cos sa. Amb l'exercici i l'activitat física augmenten les endorfines i també l'oxitocina. A més, la sang s'oxigena i arriba amb més impuls i facilitat al cervell i a altres parts del cos. La quantitat d'hormones que s'alliberen en aquest procés és molt positiu.

Per fer exercici i obtenir tots aquests beneficis no cal anar al gimnàs ni sortir a córrer o a anar amb bicicleta si no es vol o no es pot. Sortir a caminar o fer exercici moderat a casa és suficient. D'aquesta manera, també vam aconseguir un adequat alliberament d'oxitocina.

## 6. Plorar:

«Plorar és un acte saludable i necessari per a la salut del nostre organisme», diu el doctor Stephen Sideroff, psicòleg clínic de la Universitat de Califòrnia, Los Angeles. El plor actua com a alliberador de les nostres emocions, disminueix l'estrès i el cortisol i augmenta els nivells d'oxitocina.

Així, l'acumulació d'energia que produeix l'empresonament dels nostres sentiments fa que l'estrès s'instal·li en les nostres vides i que els problemes físics comencin a aparèixer.

El plor precisament és un acte d'expressió i adequada gestió d'aquesta energia. Pensa en com t'has sentit després d'aquestes vegades en què semblava que no podies parar de plorar. Després d'aquests instants d'alleujament sempre arriba l'alleujament, la calma ...

*«Les llàgrimes desinfecten el dolor».*

-Ramón Gómez de la Serna-

## 7. Ser generosos donant alguna cosa a altres

Ens sentim bé quan donem i quan ens donem. Ser generós i caritatiu, així com oferir el nostre temps als altres de forma desinteressada fa florir la gratitud i la connexió amb els altres, alliberant grans dosis d'oxitocina.



Un altre gest generós que allibera oxitocina és fer un regal a algú de cor. Un detall per al qual no cal comptar amb l'excusa d'una gran fita o la celebració d'un aniversari. El que realment desferma l'alliberament d'oxitocina és el fet de pensar en l'altra persona amb afecte i amb ganes d'agradar.

Per concloure, tal com hem pogut veure augmentar les dosis d'oxitocina de manera natural no és tan complicat. Es tracta només d'afavorir el nostre benestar i de connectar amb els altres de manera genuïna, afectuosa i respectuosa. Posem-ho en pràctica.

### Què és l'abraça teràpia?



L'abraça teràpia és una tècnica que es basa en la interacció d'aquelles persones que reben o fan una abraçada. Ajudant així a alliberar l'estrès, alleujar la tensió, confirmar acceptació,

de millorar i fins i tot curar algunes patologies. Segons alguns experts una abraçada expressa amor sense la necessitat de fer servir paraules.

Per mitjà d'aquesta tècnica s'han alleujat símptomes depressius, ja que tenen la capacitat d'alliberar oxitocina.

La medicina tradicional utilitza teràpies convencionals i amb ell criteris basats en l'experiència i en la metodologia científica.

Aquest procediment curatiu, anomenat abraça teràpia, es tracta de subministrar una abraçada a una altra persona amb la finalitat de transmetre una sensació de benestar a qui s'ha fer l'abraçada.

La idea bàsica d'aquesta teràpia és el suport emocional que es sent, la qual cosa resulta gratificant i, en conseqüència, positiva per la salut.

#### LA IMPORTÀNCIA EN INFERMERIA PEDIÀTRICA:

En l'àmbit de l' infermeria aplicada als nens s'ha de comprovar que el contacte físic i un ambient hospitalari adequat són rellevant per millorar la salut dels nens.

La mostra d'afecte a través de les diferents abraçades es converteix en una estratègia complementària de gran utilitat. La calor humana és l'element curatiu d'aquesta disciplina i el nen malalt és qui especialment es beneficia d'aquest contacte físic.

Un dels grans avantatges d'aquesta tècnica és que no té cap contraindicació i cap risc per la salut.

En l'actualitat cada vegada hi ha més hospitals i centres de salut que incorporen l'abraça teràpia o altres tècniques que no s'estudien en una facultat de medicina però són clarament curatives, per exemple, a Espanya existeixen unitats hospitalàries infantils on els professionals de la sanitat es disfressen de pallasos per provocar un somriure als nens.

#### **Què són els *cuddlist*? És necessari tenir estudis per treballar de *cuddlist*?**

El *cuddlist* és una feina que ha estat inventada i es porta a terme tant al Regne Unit com als Estats units d'Amèrica, es tracta en contractar a un/a terapeuta durant una o més hores, el preu aproximat per hora és d'uns 80 dòlars. Durant aquesta hora la persona que ha contractat aquest servei pot anar rebent abraçades, però no només són abraçades durant una hora, sinó que també té aquest temps per ser escoltat si necessita explicar algú, se sentirà acollit, animat i còmode en tot moment. Una cosa molt important és que el *cuddlist* no és una feina amb objectiu sexual sinó per ajudar a la persona que si està sola tindrà companyia, si necessita abraçades, tindrà

abraçades i li produirà una millora a l'hora de descansar i estar tranquil·lament relaxat.



Una característica important és que el client pot escollir la persona que vol que estigui com a terapeuta per tal que tingui confiança, i això deia la *cuddlist* professional *Saskia* en una entrevista. El primer que va dir al respondre una pregunta i que va ressaltar va ser: "*Cuddlist* és una empresa que no es relaciona amb actes sexuals sinó que són més actes sentimentals, hi ha vegades que em poso emocional i ploro a l'empatitzar amb les persones, hi ha moments que els terapeutes ens acostem massa a les persones". Això és la principal informació que *Saskia* deia i afirmava en l'entrevista feta pel portal *Quartz* i publicada al *Facebook*.



Sembla una bajanada que hi hagi gent que treballa fent abraçades, però realment no ho és. No hi ha cap carrera universitària o cap classe de màster per aprendre a ser-ho. Malgrat això, hi ha molta gent que es guanya la vida fent abraçades. Tal com explica Shanna al seu bloc, ella es guanya

la vida fent abraçades. És un treball que l'omple i que alhora ajuda a gent que realment necessita acudir a un *cuddlist* alguna vegada durant la seva vida.

Per iniciar-se en aquest "treball" s'ha de complementar un curs en línia amb un cost que ella assegura de ser 149 \$ que equival a 135,31€, s'ha d'assistir a diverses reunions i finalment aprovar una prova que té un cost de 80 \$, 72,65€.

## Qui és Amma?

Les notícies van anunciar fa temps sobre una dona mística, d'aspecte indi, en un poliesportiu de Barcelona amb més de 100 persones fent cua per rebre la seva abraçada "miraculosa" en llengua malayam. Cada any es repeteix la mateixa trobada, durant tres dies. La pregunta que tothom es fa es resumeix en dues paraules: Qui és?

Per explicar aquesta capacitat de la dona, hem de tornar enrere gairebé noranta anys, quan l'Amma tenia només nou anys. Ella observava al seu poble pobre i va decidir portar menjar i roba a famílies necessitades. Així va començar, de forma espontània, a fer abraçades a la gent per consolar-la.

Amb el temps, la van anomenar Amma, que vol dir mare, i ella els hi diu fills. Br. Shubamrita, uns dels deixebles més propers i traductor personal de la dona, ho explica així: "Quan un nen va a la seva mare perquè està plorant per algun motiu, com el consola la mare al fill? Normalment amb una abraçada, veritat?"



Amma, a més d'abraçar a les persones de forma física, també els hi transmet una energia que els hi fa arribar al cor".

Amma, Mare o simplement Sri Mata Amritanandamayi Devi és una líder espiritual i

fundadora de l'ONG Embracing The world. Va néixer a Amritapuri (Kerala, India) fa seixanta-dos anys, aquí es troba la seva seu principal, l'Ashram (monestir o temple). Amma recorre el món estenent un missatge d'amor, compassió i esperança a través d'abraçades.

S'estima que ja ha abraçat a més de 30 milions de persones a tot el món.

## **Abraçar a arbres**

*Abraçar a un arbre per sentir-se millor. Aquesta és la doctrina de l'arbre teràpia. D'aquesta doctrina sempre han estat molt conscients els coales, que abracen els seus estimats eucaliptus o acàcies per refrescar-se durant els estius càlids d'Austràlia. Aquests animals combaten la calor posant la superfície més gran possible del cos en contacte amb el tronc, així es refresquen sense haver de sodar com els éssers humans, perdre líquids i per tant, haver de baixar de l'arbre per beure.*

*L'arbre teràpia no consisteix només en la pràctica d'abraçar arbres, sinó que també consisteix a freqüentar boscos, pràctica particularment eficaç per a aquells que pateixen asma bronquial, bronquitis crònica, hipertensió arterial, nerviosisme o insomni. Dins la balneoteràpia, entra un conjunt de teràpies o tractaments per la cura i la prevenció de malalties a través d'elements naturals, com l'aigua i el fang, utilitzat des de fa segles i reconegut oficialment l'any 1927.*

## **PER QUÈ ÉS BENEFICIÓS ABRAÇAR ELS ARBRES DEL BOSC?**

A més, segons varis estudis, citats al llibre de Matthew Silverstone, *Blinded by Science*, els nens mostren "millores en la salut i benestar" quan interactuen amb les plantes, aconseguint assolir una millor funció cognitiva i emocional en entorns verds. Els arbres tenen efectes beneficiosos sobre les malalties mentals, els trastorns de dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH), els temps de reacció, la depressió o els mals de cap.

L'arbre teràpia sosté que l'aire dels boscos és beneficiosa, ja que conté grans quantitats de ions negatius d'oxigen, que ajuden a estimular i harmonitzar els processos vitals, l'esfera psíquica y emocional. Les molècules d'oxigen amb excés de càrrega negativa son nomenades també "vitamines de l'aire" i en presència d'aquests ions, el sistema immune es reforça, la circulació s'activa i els processos de recuperació són estimulats.

## LES VITAMINES DE L'AIRE

Per realitzar la teràpia, cadascú pot escollir l'arbre que senti més seu, d'acord amb els beneficis que se li atribueixen:

- L'auró alleuja el dolor



- El salze elimina de el cos l'excés d'humitat, redueix la pressió arterial i enforteix el tracte urinari.



- L'om vigoritza l'estómac.



- L'avet afavoreix la curació de fractures i redueix la inflamació.



- El arç blanc enforteix l'intestí i ajuda la digestió.



- L'acàcia serveix per equilibrar la temperatura corporal.



- El cedre i el xiprer redueixen la sensació de calor.



- La figuera purifica el cor i elimina la humitat de el cos.
- El pi, considerat per la medicina xinesa com un arbre immortal, té una gran capacitat de curació.



Els orígens d'aquest teràpia estan vinculats a pràctiques i creences antigues, que atribueixen funcions màgiques i religioses a boscos, amb els quals s'entrava en una profunda relació espiritual. Per tant, a l'antiguitat l'arbre teràpia ja existia i estava relacionada amb les forces i energies que els homes podien buscar i trobar al bosc, sense dir que al passat la naturalesa era la verdadera i l'única farmàcia disponible. De fet, a Sant Hilari, tenim el bosc terapèutic, situat a la Serra d'Heures, on es pot practicar aquest tipus de teràpia.

### **Per què relacionem les abraçades amb demostrar afecte?**

Relacionem les abraçades amb demostrar afecte perquè són una acció que només fem amb el nostre cercle més íntim, perquè es necessita confiança i generositat per fer aquest gest. Un exemple seria a casa nostra, les abraçades són una



mostra d'afecte, ja que són una altra forma càlida i afectuosa de contactar amb una altra persona com ara carícies, petons i magarrufes. Després també fem abraçades en un significat més social, on és una salutació intensa i alegre on també demostrem afecte. En un significat més social volem dir que són aquelles abraçades que fem amb amics amb molta amistat i altres persones amb les quals tinguem certa confiança però que no mostrem el mateix afecte comparada amb una abraçada amb

la teva família o parella. El valor d'aquest gest en les relacions humanes és altíssim, ja que enforteix els vincles entre les dues persones que s'estan abraçant. Les abraçades són un gest sense importància per moltes persones i molta gent pensa que una abraçada no aporta ni pot aportar res, però no és així, les abraçades com hem estat explicant en aquest apartat són una de les diferents mostres d'afecte dirigides a una persona per tal d'ajudar-la, enfortir-la, protegir-la d'entre altres accions.

### **Per què hi ha gent que no els hi agraden les abraçades?**

Pot semblar un gest gairebé insignificant per a alguns però un moment molt incòmode i de gran sofriment per a altres.

Hi ha persones que són més propenses a fer o rebre abraçades, mentre que a altres els hi costa més. No deixa de ser una acció molt física, més enllà del significat que pugui portar al darrera. Per això, no és d'estranyar que hi hagi persones que es sentin molt incòmodes quan algú les abraça o directament detestïn les abraçades.



La professora de la Universitat de Northern Illinois, Suzanne Degges-White, diu que "la nostra tendència a mantenir contacte físic, sigui una abraçada o donar-nos la mà; sol

ser producte de les nostres primeres experiències durant la infància".

Un estudi publicat l'any 2012 a *Comprehensive Psychology*, va desvelar que les persones que són criades per pares que solen abraçar-los, tenen més possibilitat de



fer abraçades un cop siguin adults.

"No obstant això, a una família la qual no sol mostrar-se molt afecte físic, és probable que els nens creixin i segueixin el mateix patró amb els seus propis fills", explica Gegges-White.

Hem de tenir en compte que en moltes ocasions el que determina si una persona està oberta a rebre abraçades o les rebutja és l'autoestima de cadascú.

A vegades pot resultar difícil a l'hora de com reaccionar davant de persones que no volen abraçades.

Els experts coincideixen en el fet que el més efectiu i lògic quan vas abraçar a algú que pugui sentir-se incòmode, millor no ho facis.

Per a tu, una abraçada pot semblar-te un gest molt natural i necessari, però no saps lo malament que pot sentir-se l'altra persona. També és molt important fixar-se en els gestos. Si vas a fer-li una abraçada a algú i veus que aquest allarga la mà, és un senyal de que prefereix aquest tipus de contacte. El mateix succeeix amb les mirades o el llenguatge corporal de la persona que rebrà l'abraçada. Fixat bé si el seu cos indica que vol o no rebre l'abraçada.

### **Per què al Japó no es fan abraçades?**



La tradició Japonesa considera vergonyós fer-se petons en públic i tracta d'evitar-ho, tot i que cada vegada més joves s'atreveixen a fer-ho.

Les abraçades, petons i coquetejos que per a nosaltres és una forma molt normal i típica de mostrar afecte, a el Japó es considera de molt mala educació i encara

que no acostumin a dir-ho mai, els fa sentir incòmodes.

## Què sent un nen petit quan rep una abraçada?

Els bebès necessiten les abraçades dels seus pares per diferents motius. Els científics recalquen que el contacte estret dels bebès amb els seus progenitors proporciona beneficis físics al nen. L'abraçada ajuda al petit a regular la seva temperatura i el seu ritme de respiració. A més a més, el contacte afectuós dels pares



millora l'estabilitat del ritme cardíac infantil, afavoreix que el menor guanyi els quilos que precisa per créixer fort i potència l'oxigenació del seu cos.

## Perquè el cervell d'un nen necessita 12 abraçades al dia?

Les abraçades, sí, les abraçades són indispensables per l'altra salut. La salut mental i emocional. La ciència va aconseguir demostrar el seu enorme poder sobre el cervell.

L'abraçada aconseguix alliberar hormones que produeixen benestar, i tal com va afirmar la psicoterapeuta nord-americana Virginia Stair, *"necessitem quatre abraçades diàries per sobreviure. Vuit abraçades diàries per mantenir-nos i dotze abraçades diàries per créixer"*.

Pel fet que els nens estan en continu creixement, està clar que un nen necessita dotze abraçades al dia.

Les abraçades aporten als nens estabilitat emocional i milloren la seva salut mental. Així és com afecta en l'àmbit físic i emocional una abraçada als nens:

1. **Activen els receptors de la pell i aporten**

**serenitat:** El primer contacte d'una abraçada és amb la pell. Automàticament s'activen els receptors de la pell coneguts amb el nom de Pacini. La pressió sobre aquests receptors estimula el nervi gandul, connectant amb el cervell i encarregat entre altres coses de regular la pressió sanguínia. És a dir, que la suau pressió d'una abraçada aconseguix regular la pressió arterial i calmar a qui està nerviós o pateix estrès.



2. **Allibera dopamina, la hormona del plaer:** Les abraçades alliberen un neurotransmissor anomenat dopamina, que exerceix un gran poder d'alleujament contra l'estrès. La dopamina també se la coneix com l' "hormona del plaer". També està relacionada amb la creativitat i la capacitat de relacionar-se o socialitzar amb els altres.

3. **Allibera oxitocina, la hormona de l'amor:**

Una de les hormones que entra en joc mitjançant les abraçades és l'oxitocina. Aquella hormona tan important durant el part i el naixement d'un nadó. A l'oxitocina se la coneix com "l'hormona de l'amor".



Responsable de generar confiança envers una persona.

4. **Redueix el nivell de cortisol en sang:** El cortisol es relaciona amb els nivells d'estrès. Evidentment, ningú vol tenir alts índexs de cortisol.

## 5. Les abraçades donen sensació

### **de seguretat:**

Els nens necessiten

sols i que no seran abandonats.

Quan un nen es queda per primer

cop a un espai nou, que ell no

reconeix, probablement

experimenta un cert rebuig.

Aquesta sensació és deguda a la

inseguretat que sent en quedar-se

sol en un lloc sense tornar a veure la seva família, principalment els seus

parens. Fer-li una abraçada al nen abans de marxar i després en tornar,

permet entendre al nen que no és cap abandonament. Els braços fan que els

nens confiïn més en el fet que els seus pares tornaran aviat.



Un nen que rep 12 abraçades al dia és, definitivament, un nen feliç que creix segur, amb més confiança i menys pors en la vida, preparat per tenir millors relacions amb l'altre i una estructura òssia i un sistema immunitari fort.

Els estudis asseguren que fer una abraçada, ja no només als nens, sinó que també als adults, és tota una medicina.

## **Rècord Guinness de l'abraçada més llarga del món**

Actualment, hi ha rècords Guinness per a coses inimaginables. N'hi ha un de menjar pizza, un altre d'estirar camins... I com no, n'hi ha un de fer-se abraçades. Però no abraçades com les que solem fer, d'uns quinze segons aproximadament, sinó que el rècord Guinness era per aquella parella que es mantinguessin abraçades durant més temps.

Quatre parelles van ser les guanyadores d'aquest rècord mundial. Van estar abraçades durant 24

hores i 44 minuts exactament. La

“prova” es va realitzar al famós “punt de trobada” de l'estació londinenca de St. Pancras International davant dels ulls dels incrèduls passatgers de l'Eurostar,



provinents de París. Aquesta abraçada múltiple ha estat oficialment registrada com “l’abraçada més llarga del món” al llibre Guinness dels Rècords. L’anterior marca estava establerta en 24 hores i 34 minuts.

Cents de curiosos es van apropar dijous i divendres a contemplar les abraçades de les sis parelles. Dues d’elles es van rendir. Aquest esdeveniment va servir d’avançament al Dia Nacional de l’abraçada, que se celebra el dissabte i forma part de la campanya World Record London que aspira a tenir altres rècords com la fotografia més gran del món o la trobada més gran col·lectiva d’ous de Pasqua.

El comediant Sanderson Jones es va abraçar al seu amic, Mikey Lear, el dimecres a les 7:30 del matí i no el va deixar anar fins al dijous a les 8:14 amb els braços cansats.

L’acte va concloure amb una multitudinària i anònima abraçada col·lectiva a l’estació, on va quedar flotant l’amor, l’acceptació, la generositat, la pau i la connexió.

## Perquè no és bo abraçar a les nostres mascotes?

Els gossos són les mascotes més afectuoses que es poden trobar i sempre estan disposats a acompanyar-te si et sents trist o jugar amb tu per alegrar-te.

Un bon amic es preocupa del seu gos i encara que creguis que abraçar-lo és una forma de demostrar-li afecte, els experts en comportament animal van descobrir que abraçar a un gos no li fa sentir-se estimats, sinó que els hi provoca estrès i ansietat.

L'acte d'abraçar als nostres gossos ens sembla adorable i fins i tot ens imaginem que a ells els hi agrada, però un estudi realitzat per la Universitat de British Columbia, a Canadà, va demostrar tot el contrari.



Stanley Coren, especialista en comportament animal, va analitzar moltes fotografies de nens i adults, abraçant als seus gossos de diferents races buscant pistes en l'expressió o postura dels gossos que van indicar com es sentien en aquell moment. Va detectar que al voltant del 80% dels gossos mostrava evidents senyals d'estrès i ansietat al ser abraçat i la raó és bastant clara:

Per més que els haguem domesticat, els gossos són animals salvatges i a l'abraçar-los estem restringint la seva capacitat de moviment, la qual cosa els hi



prohibiria escapar si es troben en perill, propi de la seva naturalesa.

Entre els signes d'ansietat i estrès que podem notar en els gossos estan el fet de mostrar les seves dents, llepar els seus llavis, moure el cap per evitar contacte

visual, aixecar una de les seves potes, baixar les seves orelles fins als dos costats del cap, badallar i fins i tot llepar el teu rostre.

A la seva investigació, Stanley Coren va detectar que només un 10,8% dels gossos es mostraven còmodes o contents en ser abraçats, però no això significa que haurem de deixar de mostrar afecte a la teva mascota amb contacte corporal.

Una altra manera de mostrar afecte als nostres animals domèstics poden ser petites carícies, paraules en tons amables, jocs i premis.

### **Hi ha animals que mostrin afecte a través de les abraçades?**

Bé és cert que els animals no tenen la mateixa capacitat que els humans per tenir sentiments o mostrar afecte per algunes coses.

Però n'hi ha alguns que bé sigui una forma d'agraïment o simplement ho facin perquè si, que si que mostren afecte a través d'abraçades i altres formes com petons.

Segurament, la major part de la població conegui casos d'animals, sobretot de gossos que en agraïment als seus amos, quan aquests es posen malalts o moren, premuneixen a les portes dels hospitals per esperar-los.

Però això no només succeeix amb els gossos, hi ha el cas d'un lleó anomenat el lleó Júpiter que estava acostumat als focus, la gent, les acrobàcies... i també al maltractament i, a la fam. El felí, que vivia a la ciutat de Cali (Colòmbia), era una de les actuacions estrella per al circ en el qual treballava.



La seva 'salvadora' va ser una dona, Ana Júlia Torres, a la qual el lleó li mostra el seu agraïment per haver-lo rescatat amb unes abraçades i petons animals tan intensos que són capaços de provocar tendresa i por alhora.

La seva salvadora només té bones paraules per a ell, ja que diu que és el més tendre i pacífic que mai ha conegut. Júpiter ha oblidat el seu dur passat i viu ara feliç en un centre d'animals.



Un altre cas d'animals que mostren gratitud a partir d'abraçades és Abigail, també anomenada Abi, una cangur que va ser rescatada a Austràlia quan tenia només 5 mesos, i que de no haver estat pels seus cuidadors, ella hagués estat morta.

Actualment han passat deu anys de l'incident i ara, ella viu a la reserva natural d'Alice

Springs, on és famosa entre els cuidadors per les seves constants mostres de afecte.

Aprofita qualsevol ocasió per mostrar agraïment i afecte envers els seus cuidadors. Per això la coneixen com "Reina de la Reserva.

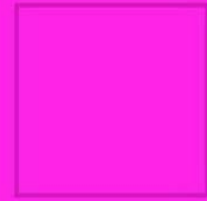
Cada vegada que un cuidador s'apropa a ella, Abigail s'apropa preparada per començar a repartir abraçades allà on faci falta.

Malgrat el seu passat, Abigail sempre es mostra feliç a la reserva on viu juntament amb altres cangurs rescatats de mal tractacions o orfes.

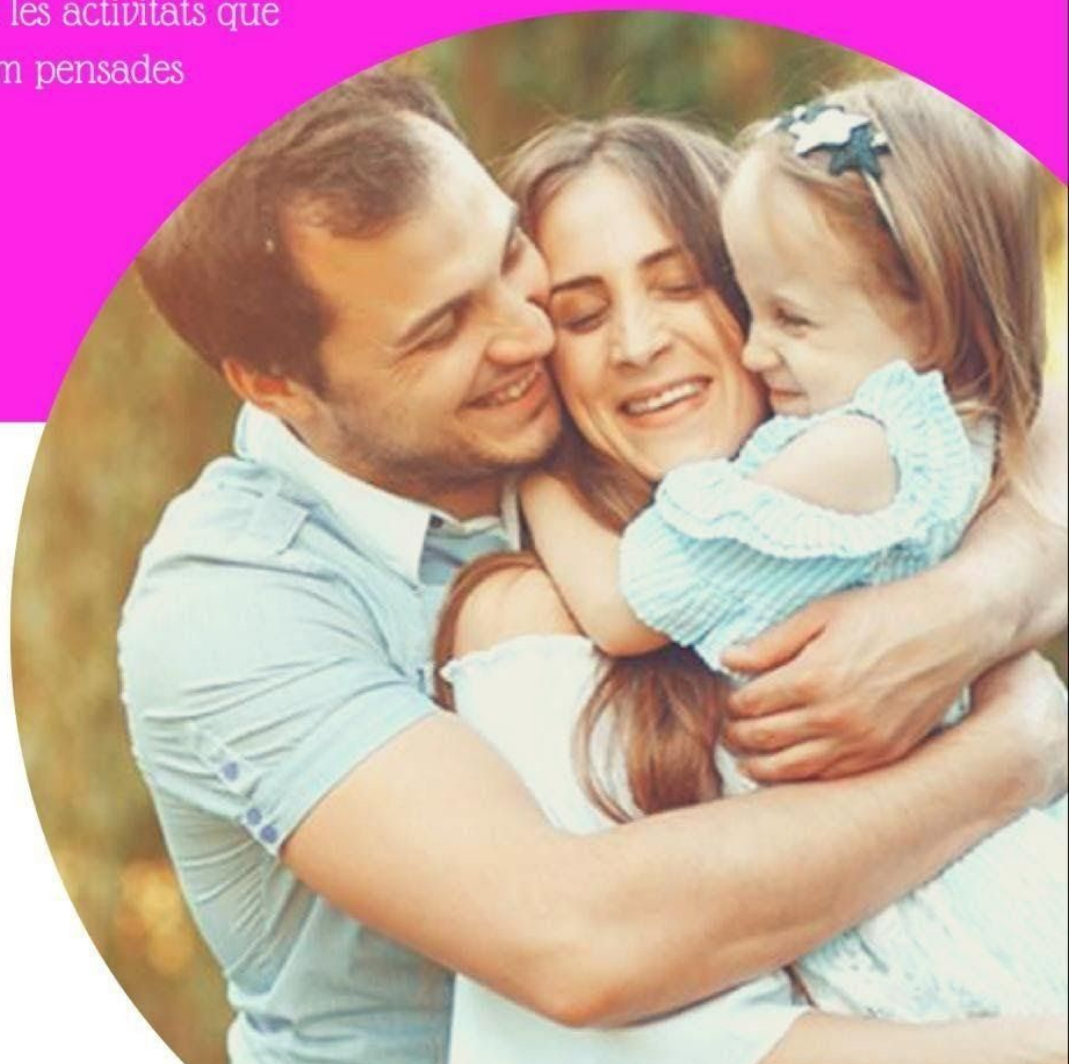




# PART PRÀCTICA



No hem pogut efectuar la  
nostra part pràctica degut al  
covid-19 però en aquest apartar  
explicarem les activitats que  
teniem pensades



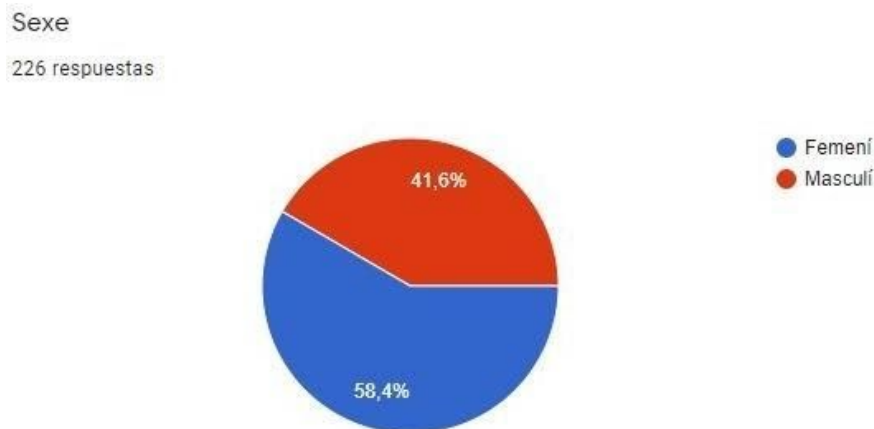
## PART PRÀCTICA

L'única activitat pràctica que hem pogut realitzar durant aquest període de confinament ha estat una enquesta. Hem fet aquest seguit de preguntes per determinar diversos aspectes relacionats amb les abraçades. Hem volgut representar d'alguna manera com veiem una abraçada, perquè fem abraçades, què sentim, a qui les fem, etc. Hem aconseguit 226 respostes i hem recollit totes les dades; són les següents:

### Resultats de l'enquesta:

#### *Preguntes personals:*

##### - Sexe

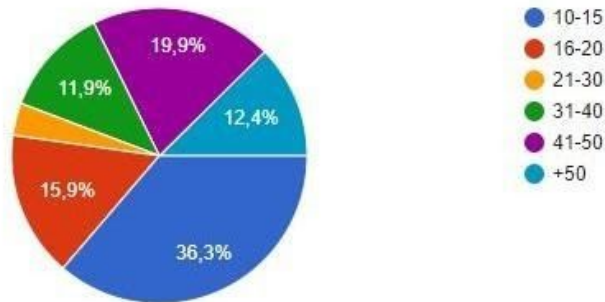


La major part de les persones que han contestat aquesta enquesta formen part del sexe femení, un 58,4% i la resta, el 41,6% del sexe masculí.

## - Rang d'edat

Edat:

226 respuestas



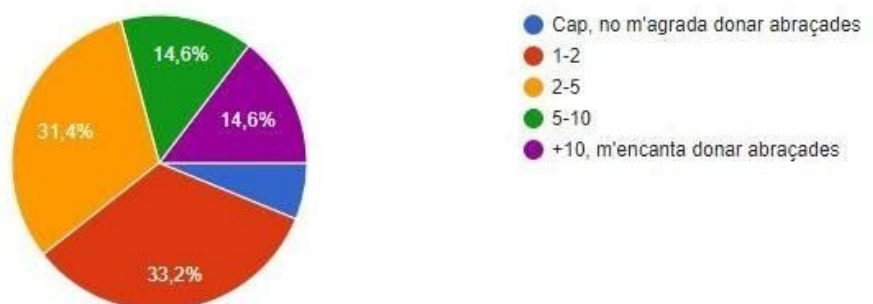
En aquesta pregunta es determina el rang d'edat de qui ha contestat la nostra enquesta. Podem observar que la major part tenen entre 10 i 15 anys, tot i això la resta d'edats estan més o menys repartides, totes tenen un percentatge visible gràficament.

*Preguntes:*

## - Quantes abraçades fem diàriament:

Quantes abraçades fas diàriament?

226 respuestas

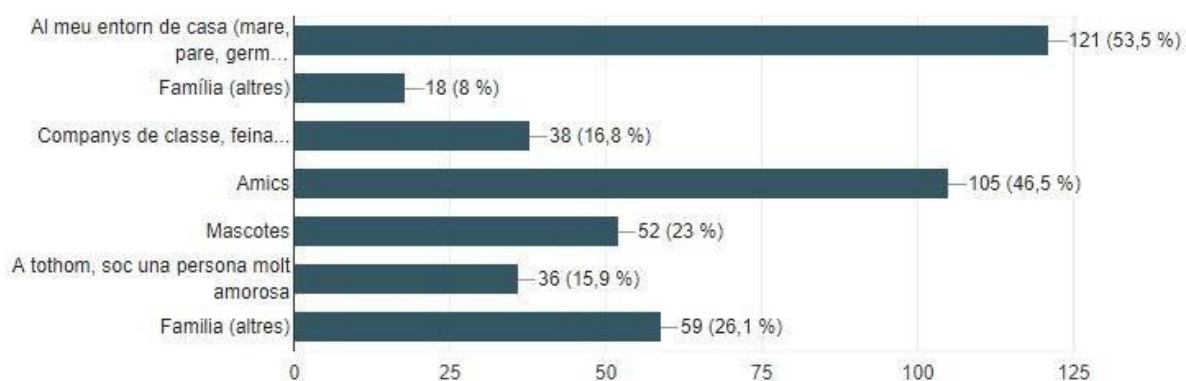


En quant a la quantitat d'abraçades que donem a diari podem trobar dos grans blocs. Tot i que la majoria de persones donen entre 1 i 2 abraçades cada dia (un 33,2%), també gran part fa entre 2 i 5 abraçades. En segon lloc hi ha un empat entre aquelles persones que donen de 5 a 10 abraçades i aquelles que en donen més de 10. Només un 6,2% persones no dona cap abraçada.

#### - A qui solem abraçar?

A qui sols fer abraçades?

226 respuestas



Tot i que aquesta era una pregunta lliure ja que es podien triar diverses opcions (il·limitades), podem veure que 2 dels grups són a qui solem fer més abraçades. En primer lloc trobem amb un 53,5% les persones del nostre entorn, aquelles que viuen amb nosaltres a casa, i en segon lloc el amics, amb un 46,5%. Tot i això, les altres opcions no baixen del 15%.

## - Què sentim quan FEM una abraçada?

Què sentis quan FAS una abraçada?

226 respuestas



Felicitat, amor
Que dono amor
Felicitat i tendresa
Normalment poca cosa
No entenc la pregunta
Estima
Quan sento l'escalfor de l'altre persona.
Lo normal
Carinyo, consol segons sigui l'abraçada

Aquesta pregunta era una de les dues preguntes de resposta lliure, hi ha tot tipus de comentaris diferents, tot i que hi ha persones que han coincidit amb allò que senten quan donen abraçades, hi ha moltes emocions i sentiments diferents. Per tant podem entendre que per a cadascú de nosaltres donar una abraçada té un significat diferent i sentim coses diferents. Algunes de les respostes més repetides han estat felicitat, alegria, amor i estima. Per a altres persones també els genera tranquil·litat i protecció o seguretat. Aquestes són algunes de les respostes més generals però cadascú percep una abraçada d'una manera diferent.

- **Què sentim quan ENS FAN una abraçada?**

Què sents quan ET FAN una abraçada?

226 respuestas



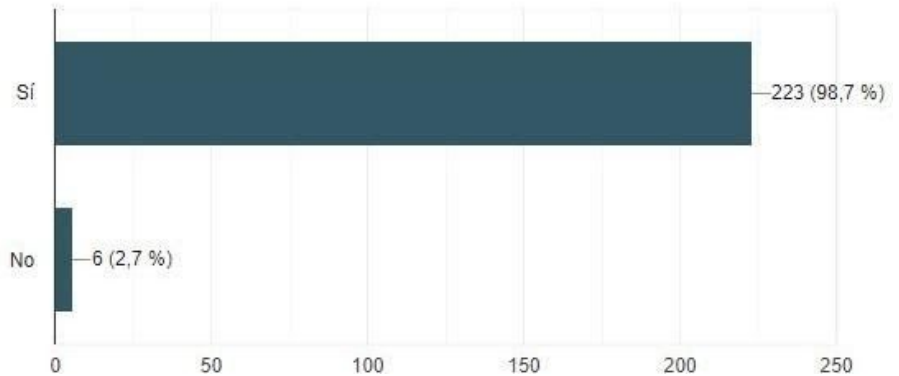
Felicitat
Amor
Res
Felicitat
Alegria
Agraïment
Tranquil·litat
Carinyo
Estima

Aquesta pregunta, a l'igual que l'anterior, és de resposta lliure, cadascuna de les persones que ens han respost el qüestionari ho han fet de manera lliure. Hi ha moltes respostes diferents, com a la pregunta anterior. Per tant podem entendre que quan ens fan una abraçada sentim emocions diferents dependents de la nostra situació o de la nostra personalitat. Algunes de les respostes comunes són tranquil·litat, amor, seguretat o sensació d'estimar. Per algunes persones quan algú els hi fa una abraçada, no senten res en especial.

- **Creiem que les abraçades són bones?**

Creus que les abraçades són bones?

226 respuestas

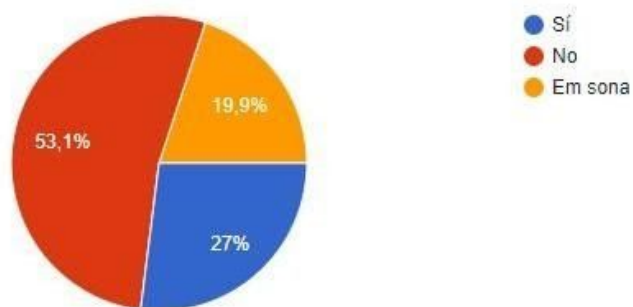


Generalment si creiem que les abraçades són bones, un 98,7% de les persones han respost que si. Tot i això hi ha persones que pensen que no són bones, les 6 persones de les 226 enquestades que han votat que creuen que no són bones no ha especificat el motiu de la seva elecció.

- **Sabem el que és l'oxitocina?**

Saps què és l'oxitocina?

226 respuestas



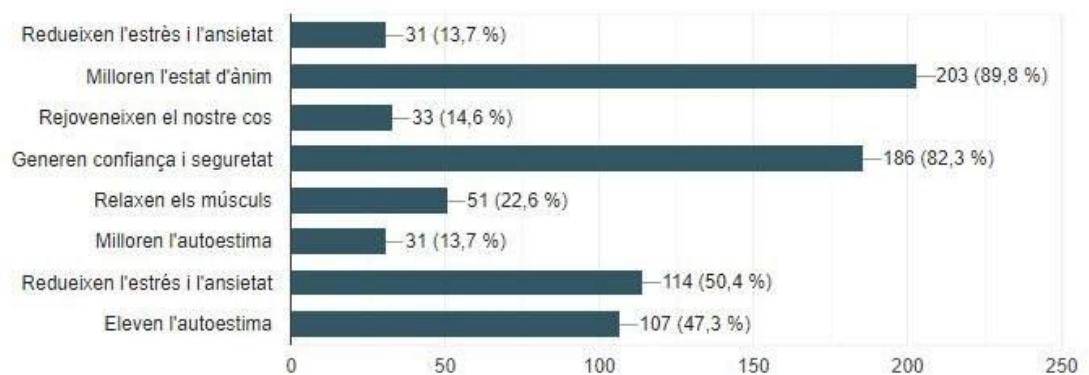


Més de la meitat de les persones que ens han respost el qüestionari no saben el que és l'oxitocina, tot i que a un 19,9% els hi sona i un 27% del total si saben el que és.

- **Marca la/les opcions que creguis que corresponen a beneficis de les abraçades:**

Marca la/les opcions que creguis que corresponen a beneficis de les abraçades:

226 respuestas

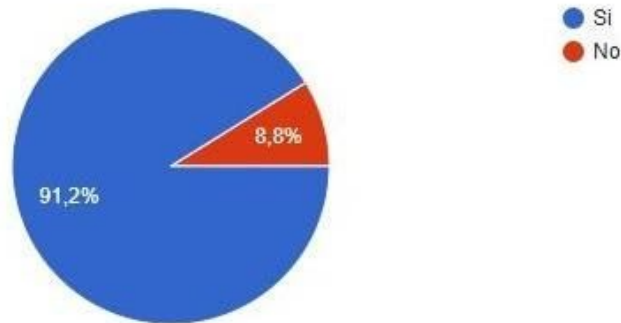


Aquesta pregunta era una pregunta "trampa" ja que totes les opcions corresponen a beneficis de les abraçades, per tant totes haurien d'estar al 100%. Tot i això podem observar que hi ha algunes que gairebé tothom considera com a benefici d'una abraçada com per exemple que milloren l'estat d'ànim o que generen confiança i seguretat.

- **Creiem que és bo abraçar a les nostres mascotes?**

Creus que és bo abraçar als animals?

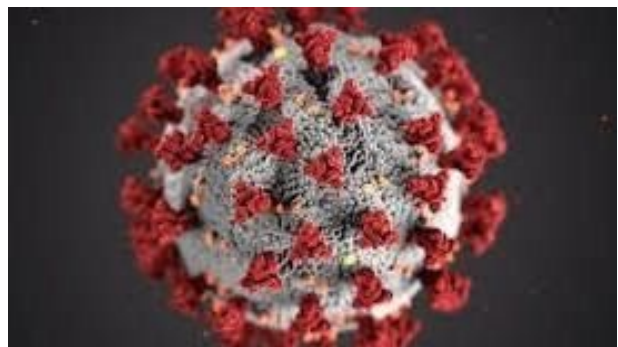
226 respuestas



La gran majoria pensa que abraçar a les nostres mascotes, tot i això un 8,8% pensa que no. Els motius principals pels que aquestes persones han votat que no són: perquè podem alterar el seu sistema provocant estrès o mal estar, perquè a ells no els hi agrada o no es senten còmodes, perquè ens poden passar alguna malaltia o algun paràsit i per simples motius d'higiene.

**Què volíem fer, i per tant, què no hem pogut fer?**

Actualment, no només Espanya, sinó la resta del món, està passant per una situació de crisi mèdica, un tipus de guerra bacteriològica, causada per un virus anomenat Coronavirus, Covid-19, que ens té a tots en una situació d'aïllament i distanciament social.



A causa de aquest problema, a aquesta crisi, el nostre treball, com molts altres, no l'hem pogut acabar de realitzar. Per aquest motiu, a continuació, hem decidit

explicar el que teníem pensar fer per acabar d'arrodonir el nostre treball i deixar-lo ben acabat.

En primer moment, vam decidir "regalar abraçades". És a dir, la nostra idea, era baixar a Girona, o aquí a Sant Hilari mateix per fer abraçades. Com ho anàvem a fer? Doncs bé, amb cartells que anàvem a fer, amb cartró o làmines o qualsevol cosa, haguéssim escrit un petit text explicant qui som i perquè necessitàvem que ens donessin abraçades. En aquell moment, si la persona s'apropava a nosaltres i accedia a fer-se una abraçada, hauríem observat com es comportava davant de la situació. És a dir, si la persona que estiguéssim abraçant, tingués un comportament, una reacció despectiva envers l'abraçada, voldria dir que potser no se sentiria còmoda en aquella situació, i hauríem de saber el perquè.



Com que vam pensar que no se'ns apropiaria ningú a fer-se abraçades, vam decidir que les solíem a buscar nosaltres. Mentre caminem pel carrer, solem, o bé, solíem trobar a molta gent, per tant la idea era apropar-nos a aquella gent i abraçar-los. En aquest moment vam tenir una mica de disputa, ja que tots tres som un pèl vergonyosos a l'hora de fer algunes coses pel carrer. Però teníem clar que ho volíem fer.

Per comparar el que sent un nen o un adult quan rep una abraçada, volíem provar d'abraçar a nens petits i a gent gran, a gent adulta, per veure la seva reacció, com reben aquella abraçada. Ens hagués anat bé per veure si realment els nens petits necessiten tantes abraçades com per sentir-se bé, o si s'atabalen. Podríem haver

contactat amb l'escola Guilleries per veure si algunes famílies estaven disposades al fet que poguéssim abraçar als seus fills i poder fer el nostre treball amb la seva ajuda.

D'altra banda, per calcular el nivell d'excitació, el nivell de felicitat de cadascú quan rep una abraçada, volíem posar un aparell com els dels esportistes, als canells dels nostres "conillets d'índies" per calcular la freqüència cardíaca de la gent. A més,



creiem que no se sent el mateix quan t'abraça la teva mare, un amic, o algú que ni coneixes pràcticament. Per tant volíem veure com pujaven les pulsacions en tots els casos. Quan una mare abraça al seu fill, quan un nen petit abraça a un altre nen, quan ens abracem amb els amics... I a partir d'aquí, podríem descobrir, si l'afinitat,

si contra més proper a tu és la persona que t'abraça, et sents més còmode o si per contra, sents el mateix en ser abraçat per un desconegut que per algú que tens per exemple en l'àmbit familiar.

I en el poc temps de fer aquesta part pràctica, no se'ns va ocórrer fer més coses directament amb la gent. De totes maneres, no les podríem haver fet, a causa de les circumstàncies actuals que impedeixen el contacte físic.



## CONCLUSIÓ

A l'inici del projecte, estàvem com una mica angoixats, no sabíem què volíem fer, cap tema acabava d'encaixar-nos. Fins que pensant i observant el clima de la classe, veient les relacions entre els amics i el comportament dins l'institut, vam veure que una gran majoria d'alumnes s'abraçaven entre ells. En aquest moment vam saber que aquest treball era el nostre.



Sembla simple, però no ho és. El fet d'abraçar a una persona pot arribar a ser molt més complex del que t'esperes. No saps les connexions cerebrals que li arriben a la persona abraçada, ni tu com a "abraçador" tampoc saps que realment t'estàs beneficiant d'aquella abraçada.

Mai ens haguéssim imaginat que abraçar a un nen és gairebé vital per a ell. Cap dels tres sabíem que els nens necessitaven 12 abraçades cada dia per créixer. A més, és molt estimulant per a ells i fan que perdin la por per a algunes coses o fins i tot a fer-los més curiosos per allò que els envolta.

Al ser d'una cultura mediterrània, ens encanta abraçar i demostrar afecte a persones que ens importen, i moltes vegades, abracem sense saber com s'ho prendrà l'altra persona. És important saber si aquella persona que serà abraçada vol rebre una abraçada, o allò farà que entri en un quadre de nervis i angoixa. Hem d'estar completament segurs que la persona que rep l'abraçada la vulgui rebre, perquè no sempre és així.

Segurament, i ens declarem culpables, tothom que hagi tingut, o té un gos l'ha abraçat alguna vegada com si es tractés d'un humà. Doncs no! Un gos pateix quan es sent abraçat. Al no tractar-se d'una persona el gos no necessita aquest tipus de contacte, és esgotador per a l'animal sentir-se com estret, sense capacitat per

moure's. Per tant, no cal demostrar-li a la nostra mascota que l'estimem, a base d'abraçades i moixaines. Està assegurat que el teu amic de 4 potes se sentirà molt millor si l'acaricies o si jugues amb ell que no pas que l'estrenyis com a una esponja.

En definitiva; ens hem convertit en tot uns experts de les abraçades! Hem après com reacciona el nostre cervell, el cos en general, les "hormones de les abraçades", hem après fins hi tot altres cultures parlant del Japó. A més, cap de nosaltres sabíem que hi havia feines com a "abraçador" i molt menys sabíem que hi havia un "*Guinness World Record*" de l'abraçada més llarga.

Pensem que ha set un treball molt complex però que l'hem pogut tirar endavant d'una bona forma. Estem contents amb el resultat final i sobretot estem orgullosos del que hem après d'una simple abraçada. De ben segur que ja no farem una abraçada i no pensarem en tots els beneficis que aquesta porta darrera.

# BIBLIOGRAFIA

[http://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/search~S1\\*cat/?searchtype=X&searcharg=abra%](http://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/search~S1*cat/?searchtype=X&searcharg=abra%20C3%A7ades&searchscope=2&sortdropdown=-&SORT=DZ&extended=0&SUBMIT=Cerca&searchlimits=&searchorigarg=Xabra%20C3%A7ades%20SORT%3DDZ)

[C3%A7ades&searchscope=2&sortdropdown=-&SORT=DZ&extended=0&SUBMIT=Cerca&searchlimits=&searchorigarg=Xabra%20C3%A7ades%20SORT%3DDZ](http://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/search~S1*cat/?searchtype=X&searcharg=abra%20C3%A7ades&searchscope=2&sortdropdown=-&SORT=DZ&extended=0&SUBMIT=Cerca&searchlimits=&searchorigarg=Xabra%20C3%A7ades%20SORT%3DDZ)

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Abra%C3%A7ada>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Abrazo>

<https://lamenteesmaravillosa.com/abrazar-muchas-formas-signif>

[icado/](https://lamenteesmaravillosa.com/abrazar-muchas-formas-significado/)

<https://www.somosinteligenciaemocional.com/poder-abrazos-que-son-beneficios-tipos-que-significan/>

<https://www.lasexta.com/buscador-site/index.%20Sab%C3%ADas%20que%20cada%20forma%20de%20abrazar%20tiene%20un%20significado?html?q=abrazos>

<https://okdiario.com/curiosidades/que-necesitamos-abrazos-vivir-3578477>

<https://lamenteesmaravillosa.com/sabes-actua-la-hormona-los-abrazos/>

<https://noticieros.televisa.com/historia/hermosas-palabras-nahuatl-espanol/>

<http://www.upsocl.com/mujer/8-datos-cientificos-que-revelan-que-los-abrazos-son-como-las-drogas/>

<https://www.oximesa.es/blog/el-poder-de-un-abrazo/>

[https://www.imageneseducativas.com/por-que-el-cerebro-de-un-nino-necesita-12-abrazos-al](https://www.imageneseducativas.com/por-que-el-cerebro-de-un-nino-necesita-12-abrazos-al-dia/)

[-dia/](https://www.imageneseducativas.com/por-que-el-cerebro-de-un-nino-necesita-12-abrazos-al-dia/)

<https://www.cadenadial.com/2017/sabes-lo-que-puede-curar-un-simple-abrazo-103498.html>

<https://es.slideshare.net/lizarazogrados/triptico-de-abrazoTERA>

<https://es.slideshare.net/search/slideshow?searchfrom=header&q=abrazos&ud=any&ft=all&lang=&sort=>

<https://www.prensalibre.com/leer-para-creer/conozca-el-curioso-trabajo-que-consiste-en-abrazar-a-las-personas/>



