

Neurociencia del beso: por qué un acto tan simple puede cambiar tu estado emocional

Desde la transferencia de bacterias hasta su ancestral conexión emocional, este gesto facilita vínculos familiares y amorosos

Por Aura Reyna

13 May, 2025 12:11 p.m. MX

Guardar



Especialistas explican los mecanismos que regulan emociones, fortalecen la microbiota y activan la calma cerebral en relaciones afectuosas basadas en confianza (Imagen Ilustrativa Infobae)

Un beso, más allá de ser un gesto de afecto o pasión, [activa complejos mecanismos biológicos](#) que involucran sistemas físicos, neurológicos, endocrinos e inmunológicos.

 [Te puede interesar: La efectiva hierba de olor que previene infecciones urinarias y desinflama la vejiga](#)

Desde el primer contacto de labios, se liberan neurotransmisores como dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas, sustancias relacionadas con el placer, la **felicidad y el bienestar**.



[Te puede interesar: Mensajes, entregas sospechosas y un presentimiento: las claves de las horas previas al asesinato de Valeria Márquez](#)



Los beneficios de besar



El beso libera neurotransmisores que generan bienestar emocional (Imagen Ilustrativa Infobae)

De acuerdo con Fierro González, besar también tiene efectos positivos en el sistema cardiovascular.

Este gesto aumenta la frecuencia cardíaca, dilata los vasos sanguíneos y mejora la oxigenación de la sangre, lo que contribuye a regular la presión arterial y disminuye el riesgo de hipertensión, según un artículo de la revista Gaceta UNAM.



[Te puede interesar: Reportan que ex novio de Valeria Márquez la habría mandado a matar; en mensajes lo advertía: "Lo hago responsable"](#)



(2014).

Este fenómeno, vinculado a la teoría de la higiene, sugiere que la exposición a agentes externos fortalece las defensas del organismo. Sin embargo, los efectos varían según las características de cada persona y el tipo de beso.

Por ejemplo, un beso afectuoso entre madre e hijo fomenta la liberación de oxitocina, asociada con el apego y la ternura, mientras que un beso pasional estimula la dopamina, relacionada con la recompensa y el placer.

La salud y los besos



La transferencia de microbiota al besar fortalece el sistema inmune (Imagen Ilustrativa Infobae)

El impacto emocional y biológico del beso también ha sido analizado por **Gabriel Gutiérrez Ospina**, especialista del IIBO de la UNAM.

Según el académico, besar activa un circuito cerebral complejo que involucra el sistema límbico, la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal.

En relaciones seguras y amorosas, la corteza frontal domina a la amígdala, que regula el miedo y el estrés, permitiendo un estado de calma.

Sin embargo, si la frecuencia cardíaca está elevada debido a emociones como ansiedad o enojo, este **equilibrio** puede romperse.

En tales casos, un beso puede ayudar a restablecer la calma al reducir la activación visceral y permitir que la corteza frontal recupere el control.

Gutiérrez Ospina también subraya que el significado y los efectos de un beso dependen del contexto y del aprendizaje individual. Un beso en la mejilla, los labios o el cuello puede generar respuestas similares si ocurre en un momento cargado de emoción.

Además, los besos forman parte de la memoria afectiva desde la infancia, reforzando vínculos emocionales y regulando las emociones. En la adultez, pueden actuar como un puente en situaciones de conflicto o estrés, ayudando a reconciliar a las personas.

Sin embargo, no todos los besos tienen connotaciones positivas. Según Gutiérrez Ospina, en algunos casos, el afecto puede estar **mezclado con experiencias de violencia**, lo que genera asociaciones contradictorias.



Un beso puede calmar el estrés y regular el miedo gracias a la corteza frontal (Imagen Ilustrativa Infobae)

El origen del beso también ha sido objeto de estudio. Según un artículo publicado en *El País*, esta práctica podría tener raíces evolutivas en los **rituales de acicalamiento** de los grandes simios, quienes utilizaban los labios para limpiar el pelaje de sus compañeros.

Con el tiempo, los humanos perdieron el pelaje y la función higiénica de este gesto, pero el beso evolucionó hasta convertirse en un símbolo de **afecto** y conexión emocional.

Investigaciones recientes, como un estudio publicado en *Science* en 2023, señalan que los primeros registros de besos datan de hace 4 mil 500 años en Mesopotamia.

En textos sumerios y acadios, el beso se describe tanto como parte de actos sexuales como una muestra de afecto entre familiares y amigos.

Compartir nota:



👁 Seguir leyendo

[Cómo unas salchichas envenenadas cambiaron el destino de miles de perros y gatos callejeros en México](#) →

[Asesinan a joven Tik Toker en Jalisco en plena transmisión en vivo](#) →