

EL CONTACTO COMO TRASMISOR DE EMOCIONES

Importancia del contacto físico y visual como trasmisor de acompañamiento emocional

El **acompañamiento y la cercanía** en momentos difíciles, no sólo alivia, sino que **puede motivar a la persona para recuperar la ilusión por hacer cosas, tener nuevas experiencias, compartir sus conocimientos, retomar viejas aficiones, experiencias y actividades con otros, recibir y hacer visitas, salir y pasear o ser parte activa de algún proyecto.**

Es posible facilitar la expresión de sentimientos y emociones de las personas en cualquier circunstancia a través del contacto físico y visual y a través de la realización de actividades lúdicas.

El **contacto visual** es una de las herramientas más potentes de la **comunicación no verbal**. Funciona como un interruptor: Enciende y apaga nuestra conexión con los demás, y comunica que estamos preparados para escuchar. El contacto visual es un eficaz regulador de la comunicación y, en ocasiones, puede ser la comunicación misma.

El **contacto** alcanza la piel física, pero también la piel emocional de la persona tocada. La caricia representa una alternativa al lenguaje verbal a la vez que puede completar el lenguaje verbal y apoyarlo.

El abrazo es una forma muy especial de tocar, que hace que uno se acepte mejor a sí mismo y se sienta mejor aceptado por los demás.

Cuando no sabemos como expresar una emoción con palabras, un abrazo es una buena opción.



Importante: Si en algún momento sientes rechazo o piensas que a la persona con la que estás no le apetece tener contacto, respétalo.

BENEFICIOS DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

- ✓ Mejora la conexión con el entorno.
- ✓ Aumenta la sociabilidad.
- ✓ Nos estimula para tratarnos mejor a nosotros mismos.
- ✓ Aporta mayor conciencia de la identidad y capacidad de autonomía.
- ✓ Mejora del estado de ánimo y de la salud en general.

