

RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR EL CONTACTO SOCIAL

El contacto con los demás nos ayuda a sentirnos parte de un grupo

El contacto social, **compartir espacio con otras personas y tener relaciones significativas, favorece nuestra salud física y mental.** Nos ayuda a sentirnos parte de nuestra comunidad.

En algunos momentos de la vida el contacto social puede resentirse. **En momentos de estrés o vulnerabilidad, podemos tender a estar más aislados.**

En los momentos difíciles, cuando sentimos malestar (ver ficha 30), alejarnos de otras personas puede parecer la mejor solución...**¡Pero esto no es más que una trampa!**



RECOMENDACIONES PARA FAVORECER EL CONTACTO SOCIAL

- ✓ Piensa si has notado que rechazas el contacto con los demás (dices "no" a planes y actividades con otras personas). En este caso ¿Es esto lo que realmente quieres? **Trata de elegir acercarte a aquello que te importa incluso en presencia de emociones o pensamientos adversos.** Si notas muchas dificultades, solicita apoyo psicológico.
- ✓ Puede que haya habido **cambios o situaciones en tu vida que te hayan impedido conectar con tus seres queridos o establecer relaciones con otras personas** de tu entorno (p. ej. *mudanzas, problemas familiares, cambios en la salud, pérdida de otros seres queridos...*).
- ✓ Una forma de establecer nuevos vínculos es hacerlo en actividades grupales, **piensa en cosas que te gusten o te apetezca hacer y que puedan darte la oportunidad de compartir espacios con otras personas, contribuir a los demás o fomentar el crecimiento personal de alguna forma** (deporte, clases de arte, baile, colaborar con asociaciones, club de lectura...)
- ✓ Si notas **barreras**, prueba con grupos pequeños, en tu entorno más cercano.
- ✓ Si tienes **algún problema de salud o dificultad física**, trata de encontrar a personas en tu misma **situación** (asociaciones, foros...)
- ✓ Trata de conectar con personas conocidas pero que pueden estar lejos o que hace tiempo que no ves. **A veces una llamada o un mensaje nos pueden ayudar a conectar de nuevo con un ser querido.**

