



# EL CONTACTO COMO TRASMISOR DE EMOCIONES

## *Importancia del contacto físico y visual como trasmisor de acompañamiento emocional*

El acompañamiento emocional 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**.

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

*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.*

## BENEFICIOS DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL:

- Mejora la **conexión** con el entorno.
- Aumenta la **sociabilidad**.
- Mejora la **autoestima y el sentido de la vida**.
- Aporta mayor **conciencia de la identidad y capacidad de autonomía**.
- Mejora del **estado de ánimo** y de la salud en general.

