

LA IMPORTANCIA DEL CONTACTO SOCIAL

¿Por qué es importante la conexión con otras personas?

Los seres humanos somos principalmente seres sociales. El contacto y la conexión con otras personas, es **importante a lo largo de todo el ciclo vital**.

Poder establecer vínculos de calidad con otras personas tiene **un impacto positivo en nuestra salud física y mental**.

Contar con relaciones cercanas y de calidad es una **fuerza de apoyo en numerosos momentos de la vida**. Tener relaciones sociales de calidad **favorece nuestro sentimiento de pertenencia a un grupo**, nos ayuda a sentirnos parte de nuestra sociedad.

¡No es necesario tener muchas relaciones, lo importante es que estas sean de calidad!



¿Cómo identificar una relación o contacto social de calidad?

- ✓ **Son relaciones recíprocas**, hay un equilibrio entre lo que se aporta y lo que se recibe.
- ✓ **Existen espacios seguros en los que expresar emociones, sentimientos, necesidades y valores**, y estos son respetados.
- ✓ **Es posible hablar sobre las experiencias adversas y los acontecimientos felices**, la otra persona te hace sentir que tus experiencias son válidas, son naturales y tu puedes transmitir lo mismo. Son conversaciones donde la vulnerabilidad está permitida.
- ✓ Con el tiempo, **puedes notar que conoces a la otra persona y viceversa**. Esto te permite identificar cuando es un buen momento para hablar de algo o para pedir algo.
- ✓ **Se crean espacios seguros en los que hacer peticiones** (p. ej. *pedir ayuda, pedir espacio, pedir afecto...*). Estas peticiones son **escuchadas, respetadas y satisfechas, cuando es posible**.
- ✓ **Os permitís mutuamente cometer errores, pedir disculpas y decir “no”**.
- ✓ Todo lo anterior no siempre es fácil, **a veces es incómodo, puede haber vergüenza, vulnerabilidad o dudas, pero tu experiencia te dice que merece la pena correr riesgos**.

