

# Crear una conexión a partir del contacto físico

Boletín mensual de septiembre de 2016



¿Sabía que, como humanos, ansiamos el contacto físico desde el momento en que nacemos?<sup>1</sup> Al sostener a un bebé, lo ayudamos a sentirse seguro y cómodo.

Cuando se los acuna y se los acurruca, los bebés se sienten queridos. El contacto físico es uno de los pilares más fundamentales de la autoestima.

## Más beneficios del contacto físico

Los adultos también se benefician con el contacto físico. Aún una suave palmada en el brazo puede demostrar apoyo, solidaridad y preocupación.

Los adultos que de pronto se encuentran solos luego de una pérdida, pueden extrañar el contacto físico con sus parejas o cónyuges. Puede que sientan “hambre de piel” por la falta de contacto físico casual e íntimo que alguna vez compartieron con sus “compañeros de contacto físico”.<sup>2</sup>

Las mascotas también brindan beneficios con el contacto físico. Más allá del compañerismo y la diversión, las mascotas ofrecen placer sensorial. Sólo sostener, abrazar o acariciar un animal de compañía, puede ayudar a reducir el estrés y la presión arterial. ¡Y se siente bien!

## El valor de un abrazo

Las investigaciones demuestran que el abrazo provoca la liberación de oxitocina en nuestros cuerpos. Esta sustancia química aumenta la confianza y disminuye el miedo.<sup>4</sup>

Los abrazos también pueden ayudar a mantener su corazón saludable. Un estudio observó la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea de dos grupos –quienes abrazan y quienes no. Quienes abrazan tienen frecuencia cardíaca más lenta y presión sanguínea más baja que quienes no abrazan.<sup>4</sup>

## Masajes: el contacto físico que sana

Masaje — forma de contacto físico en la que un experto aplica presión variada en diferentes partes del cuerpo — puede ser un complemento para la medicina occidental. El masaje puede ayudar a reducir y controlar el estrés.<sup>3</sup>

También puede ayudar con lo siguiente:

- ansiedad
- problemas estomacales
- jaquecas
- insomnio
- dolores musculares
- fibromialgia

Existen diferentes tipos de masajes según las distintas necesidades. Por ejemplo, existen masajes para deportistas, masajes de tejido profundo y masajes de punto gatillo.

Cada uno ofrece una manera de relajarse, re-energizarse y sanar. Y, como otras formas de contacto físico, el masaje puede hacerlo sentir tranquilo y contento.

Recuerde que los abrazos y los masajes son sólo dos de los tipos de contacto físico. El contacto físico puede ser un apretón de manos, “chocar los cinco”, una palmada en la espalda o cualquier otro contacto. En todas sus maneras, el contacto físico cariñoso puede ayudar a crear una sensación de bienestar y conexión.

<sup>1</sup>[www.dailystrength.org](http://www.dailystrength.org)

<sup>2</sup>[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

<sup>3</sup>[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

<sup>4</sup>[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)