

## **Discapacidad**

### **La terapia del abrazo**

Mtra. Rosa Georgina Hernández Abarca

Hablar de lo importante que puede llegar a ser un abrazo para una persona con algún tipo de discapacidad y su familia es grandioso, ya que éste es un estímulo muy positivo, es decir, las caricias que recibimos de los demás, cuando se tiene una discapacidad, son determinantes en la evolución de la aceptación de la discapacidad como individuo y también como miembros de una familia con un integrante que padezca alguna discapacidad.

El recibir aceptación, abrazos y contacto físico que nos proporcionen afecto y aprobación, es más fácil para nosotros y habrá menos neurosis, menos estrés, dependencia y soledades. Lo que nos ayudará a tener aceptación y acciones positivas que se reflejarán en nuestra manera de dirigirnos ante los retos de la vida.

Existe una técnica que es la "*abrazo-terapia*", siendo esta terapéutica tan importante que ayudará a que veamos la discapacidad de una manera positiva y diferente, siempre proyectándola en nuestro proceder.

## **Terapia de la felicidad**

La abrazo-terapia es una técnica que se basa en la enseñanza de que el contacto físico no es sólo algo agradable, sino necesario para el bienestar físico y emocional de todos los seres humanos, independientemente de la edad o de si padece de alguna discapacidad, sólo se trata de aprender a ser feliz.

La abrazo-terapia parte de la idea central del contacto terapéutico y del intercambio de energía positiva entre las personas, la cual se emplea, entre otras muchas opciones, para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad cuando existe alguna discapacidad y para lograr acrecentar en las personas la voluntad de vivir y saber que la vida no quedó ahí por ser "soportada", sino que se entienda que se pueden hacer las cosas de otra manera para que logremos mayor independencia; y cuando no podamos hacer las cosas, seamos lo suficientemente humildes para solicitar la ayuda necesaria de la familia y de los demás con los que convivimos a diario.

## **¿En qué se basa esta terapia?**

Principalmente, tenemos que tener presente el fundamento científico del alto poder terapéutico del abrazo, el cual estriba en que mediante los abrazos se activa en el cerebro la liberación de oxitocina (hormona relacionada con la conducta maternal y paternal) y la de serotonina (tiene que ver en la inhibición del enfado, de la agresión, además de que previene posibles síntomas de depresión). Todos estos efectos favorecen la sensación de bienestar y plenitud en el momento en que se lleva a cabo el abrazo.

La abrazo-terapia es una práctica sencilla para incorporar a nuestro día a día en el control de la aceptación de nuestra discapacidad; además es una importante herramienta de comunicación no verbal, sobre todo cuando no encontramos las palabras adecuadas un abrazo

trasmite perfectamente las emociones y sentimientos que podemos estar sintiendo en ese momento.

¡Recuerda!: "*Abrazar da vida al corazón*". ¡Empieza a abrazar!

### **La importancia de dar un abrazo**

Se ha demostrado, mediante diversos experimentos, que el contacto físico, entre muchos otros beneficios, nos hace ver con mejores ojos nuestra persona y nuestro ambiente. Ahuyenta la soledad. Aquieta los miedos. Abre la puerta de los sentimientos más íntimos de cada uno de nosotros y además, demora el envejecimiento.

La abrazo-terapia, según la terapeuta Kathleen Keating, reconoce que muchos de nosotros, en nuestra poco amable sociedad, no hemos aprendido a pedir el apoyo emocional que en realidad necesitamos y pedimos a gritos en esta vida actual tan agitada y llena de problemas. Los abrazos son uno de los mejores antídotos para sanarnos. Cuanto más habitual resulte, mejor podremos distinguir el abrazo cariñoso del curativo, del consolador, del que trasmite seguridad o del sexual.

### **Atrévete a abrazar**

Recuerda que muchos expertos hoy en día aconsejan entrenarse en el "te toco, me tocas". Se trata de lanzarse a pedir y brindar el contacto físico para así recibirlo. Si tienes pareja, un familiar o un amigo, acércate más a ellos, tócalos más, abrázalos más. Regálales el calor de tu cuerpo y recibe el suyo. Si tienes pareja, es ideal que duerman abrazados para enriquecer su relación y nunca dejes de hacerlo para que día con día el amor se fortalezca.

Los **beneficios** de los abrazos son inmediatos y reconocibles y, entre éstos, se destacan los resultados más favorables para los seres humanos como son los siguientes:

- Favorece la expresión emocional.
- Potencia la autoestima.
- Disminuye la soledad.
- Facilita la empatía con otros seres.
- Le brinda reconocimiento y protección a nuestro niño interior, sanándolo de su dolor no resuelto.
- Facilita los desbloques físicos y emocionales.
- Potencia el optimismo y el buen humor.
- Permite vivenciar la integración de cuerpo, mente y emociones.
- Favorece el entrenamiento de respuestas asertivas.
- Sitúa plenamente en el aquí y el ahora.
- Ayuda a conectar con la intuición.
- Despierta la creatividad.
- Ayuda y favorece la comunicación afectiva con los que nos rodean.
- Estimula la gratitud para poderla brindar a otros.
- Ayuda a acabar de aceptar nuestra discapacidad de nacimiento o adquirida y cerrar nuestro duelo.