



Colegio Club Hípico

Recomendaciones para el
Manejo y uso de información



BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Si debes estar en tu hogar debido a las distintas disposiciones de cuarentena y aislarte.

Eso no significa que debas aislarte psicológicamente del mundo, es decir, recluirte en una habitación no ha de implicar cortar temporalmente las relaciones afectivas y emocionales que mantienes con tus familiares y amigos. El apoyo social será fundamental para el correcto afrontamiento de este momento.





TIPOS DE APOYO SOCIAL QUE PUEDES SOLICITAR Y OBTENER



1. Apoyo emocional [plano afectivo] → expresión emocional: la importancia de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias y la confianza, afecto positivo y intimidad que ello genera. Incluye los sentimientos de ser querido, cuidado y valorado y los elogios y expresiones de respeto.



2. Apoyo de información, consejo o guía [plano cognitivo] → ante situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación. Información acerca de:

(a) Naturaleza del problema,

(b) pistas sobre la interpretación,

(c) valoración y adaptación cognitiva,

(d) Recursos necesarios para el afrontamiento y (e) vías de acción.



3. Apoyo material [tangible], instrumental o ayuda práctica [plano conductual] → ayuda directa o servicios. Aumenta el bienestar al reducir la sobrecarga de tareas, dejando tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal.



Su efectividad aumenta si se percibe como adecuado pero tiene efectos negativos si se percibe como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda.

TÉCNICAS DE BÚSQUEDA Y OBTENCIÓN DE APOYO SOCIAL



1ª TÉCNICA: ASERTIVIDAD

Si quieres obtener el apoyo social necesario, sea en términos emocionales, personales o materiales, el primer paso (y el más obvio) es desarrollar la capacidad de solicitar ayuda.



Para ello basta aprender a ser asertivo, es decir: formula tu petición de ayuda de forma segura y clara.

Sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarla y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo.



TIPS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA



UTILICE LENGUAJE SENCILLO EN PRIMERA PERSONA, CON PALABRAS POSITIVAS

Transmita confianza y evite la negación para generar emociones provechosas

TRANSMITA CONFIANZA, SEA COHERENTE Y RESPETE A LOS OTROS

Establezca relaciones entre lo que se dice y hace, evite discusiones, sea sincero, si siente que hay fallas es primordial que lo haga saber.

ASEGURESE DE QUE EL MENSAJE SE ENTENDIO CON EXITO

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06

ESCUCHE Y EVALUE EL CONTEXTO

Para lograr empatía primero hay que comprender a la otra personas. Antes de dar algún criterio tenga en cuenta el entorno y la cultura del otro

EL TONO Y EL LENGUAJE NO VERBAL TAMBIEN HACE PARTE DEL MENSAJE

Las gesticulaciones, las posturas y el tono de la voz también comunican. Saber emplear las expresiones corporales aumentan la comprensión y determinan si se generan emociones positivas o negativas

CUIDE SUS EMOCIONES

Los juicios de las personas son diferentes, argumente sus ideas con criterio pero evite usar prejuicios y reconozca las diferencias.





TÉCNICAS DE BÚSQUEDA Y OBTENCIÓN DE APOYO SOCIAL



2ª TÉCNICA: USO DE REDES SOCIALES

Una forma muy adecuada y certera de buscar y obtener apoyo social es mediante la utilización de los medios que nos proporcionan las nuevas redes sociales.

Conéctate a las redes que utilices con frecuencia y comparte experiencias positivas con otros usuarios.





TÉCNICAS DE BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS PASADAS POSITIVAS



USO DE LA INFORMACIÓN

La información – veraz, fidedigna y de calidad – es una herramienta crucial para hacer frente a toda dificultad en la vida.

Por tanto, mantenerte informado de forma constante puede serte de gran ayuda para combatir cualquier problemática que se te presente.

Eso sí, cuidado con la sobreinformación, es decir, con el exceso de información, ya que la misma contribuirá elevar tu ansiedad y sentimientos de malestar.



TÉCNICAS DE BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS PASADAS POSITIVAS

EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

Consulta tan solo la información justa y necesaria para mantenerse actualizado sobre la pandemia, y evita obsesionarte con todo el material que se publica hora tras hora.





¿ Estas Preparado ?



Muchas Gracias!!

Colegio Club Hípico

