

Apoyo social



El apoyo social es la ayuda que proveen la familia, los amigos, o una comunidad. La ayuda cumple las necesidades emocionales, tangibles, informacionales, o sociales.

Beneficios del apoyo social

- La salud física mejorada
- Resistencia al estrés
- El autoestima mejorada
- Sentido de seguridad
- La salud mental mejorada
- Satisfacción de vida

Tipos de apoyo social

Apoyo emocional: Ayudar manejar las emociones, como el estrés, la ira, o la depresión. Este tipo de apoyo incluye escuchar a los problemas y mostrar empatía.

Apoyo tangible: Ayudar con los problemas prácticos, como proveer asistencia financiera, llevar al trabajo, o cuidar a los niños.

Apoyo informacional: Proveer información que resuelva un problema. Puede incluir dar consejos o información sobre recursos.

Necesidades sociales: Proveer el amor, un sentido de pertenencia, y una conexión. El apoyo social provee un sentido de seguridad y contentamiento.

Aumentar el apoyo social

Atiende a las relaciones actuales. Conéctate con los amigos y familiares. Mantenga las relaciones incluso cuando la vida está frenética.

Participa en la comunidad. Participa en grupos de hobby o de religión, o trabaja como voluntario. Así conoces a gente con intereses similares.

Asiste a grupos de apoyo. Conéctate con otros quienes tienen problemas o experiencias similares a los tuyos. Es bueno ambos compartir sobre ti mismo y apoyar a otros.

Usa el apoyo profesional. Los doctores, terapeutas, trabajadores sociales, y otros profesionales te pueden resolver los problemas muy complejos.

Apoyo social

¿Quiénes son tres personas, grupos, o comunidades que te dan el apoyo social?

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

Describe cómo cada uno de los apoyos te ayuda, o te podría ayudar, con las necesidades emocionales, tangibles, informacionales, y/o sociales.

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

¿Cuáles son los obstáculos que te previenen utilizar los apoyos?

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

Apoyo social

¿Cuáles son los pasos que podrías tomar para utilizar mejor los apoyos?

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

¿Cómo te podrían ayudar los apoyos con un problema actual?

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3