

Apoyo social



El **apoyo social** es la ayuda proporcionada por la familia, los amigos, los grupos o las comunidades. Esta ayuda puede satisfacer necesidades emocionales, tangibles, informativas o sociales.

Beneficios del apoyo social

- Mejorar la salud física
- Mayor resiliencia al estrés
- Mejorar la autoestima
- Sensación de seguridad
- Mejorar el bienestar mental
- Mayor satisfacción en la vida

Tipos de apoyo social

Apoyo emocional: Ayuda para controlar las emociones, tales como estrés, ira o depresión. Este apoyo puede incluir escuchar los problemas y demostrar empatía.

Apoyo tangible: Ayuda con los problemas prácticos, tal como asistencia financiera, transporte hacia el lugar de trabajo o ayuda para cuidar a los niños.

Apoyo informativo: Proporcionar información que ayude a resolver un problema o superar una dificultad. Esto puede incluir consejos o información sobre recursos útiles.

Necesidades sociales: Satisfacción de las necesidades sociales básicas, tales como el amor, la pertenencia o el sentido de conexión. Esto proporciona una sensación de seguridad y satisfacción.

Desarrollo del apoyo social

Ocúpese de sus relaciones existentes. Comuníquese con sus amigos y su familia. Considere prioritario mantener sus relaciones, incluso cuando otras áreas de su vida estén ocupadas.

Aumente su participación en la comunidad. Participe en grupos relacionados con sus pasatiempos o en grupos religiosos u ofrézcase como voluntario. Esta es una excelente manera de conocer a personas con ideas afines y de desarrollar un sistema de apoyo.

Participe en grupos de apoyo. Relaciónese con otros que estén lidiando con experiencias de vida similares. Puede ser gratificante compartir su propia historia y dar apoyo a otros.

Utilice el apoyo profesional. Los médicos, terapeutas, trabajadores sociales y otros profesionistas pueden ayudarle a resolver los problemas que son más complicados o demasiado difíciles de resolver por su cuenta.

Apoyo social

Anote tres personas, grupos o comunidades que le proporcionen un apoyo social.

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

Describa cómo estos apoyos le ayudan o pudieran ayudarle con sus necesidades emocionales, tangibles, informativas y/o sociales.

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

Enliste cualquier barrera que impida que usted utilice plenamente cada uno de sus apoyos.

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

Apoyo social

¿Qué pasos específicos puede tomar usted para utilizar mejor sus apoyos?

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3

¿Cómo pueden ayudarle los apoyos con su problema actual?

Apoyo #1

Apoyo #2

Apoyo #3