

PÍNDOLES PER AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

Les 7 Cs de la comunicació

Les claus per a una comunicació efectiva

Estem vivint una situació inusual que desperta en nosaltres **un ventall atípic d'emocions que generen malestar (por, tristesa, ira) i repercuteixen en el nostre dia a dia, tant en la nostra vida personal com la professional.**

La presència d'aquestes emocions i, sobretot, quan aquestes es presenten amb nivells elevats d'intensitat, dificulten que puguem realitzar una comunicació eficaç de les nostres emocions, necessitats, etc. La falta d'eficàcia en aquesta transmissió incrementa el nostre malestar. A continuació, us proposem algunes claus per millorar l'eficàcia de la vostra comunicació:

Model de les 7 Cs de la comunicació
Scott Cutlip i Allen Center



Imatge obtinguda de learninglegendario.com

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatives. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional. Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu a buscar atenció especialitzada. Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>