

PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

Las 7Cs de la comunicación

Las claves para una comunicación efectiva

Estamos viviendo una situación inusual que despierta en nosotros un abanico atípico de emociones que generan malestar (miedo, tristeza, ira) y repercuten en nuestro día a día tanto en nuestra vida personal como profesional.

La presencia de estas emociones y, sobre todo, cuando estas se presentan con niveles elevados de intensidad, dificultan que podamos realizar una comunicación eficaz de nuestras emociones, necesidades, etc. La falta de eficacia en esta transmisión incrementa nuestro malestar. A continuación, te proponemos algunas claves para mejorar la eficacia de tu comunicación:

Modelo de las 7Cs de la comunicación
Scott Cutlip y Allen Center



Imagen obtenida de learninglegendario.com

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyis): <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
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgag/cartera-de-servicios1>