

El impacto de las redes de apoyo en el bienestar

Una propuesta de análisis

La importancia de las relaciones interpersonales

Los **efectos beneficiosos** de las relaciones interpersonales en el bienestar son múltiples: influencia en el autoconcepto y los sentimientos de valía personal, afrontamiento de problemas cotidianos y crisis, movilización de recursos informativos y económicos, desempeño social, mejor ajuste psicológico, adopción de estilos de vida saludable, etc.

El bienestar subjetivo depende de la percepción del apoyo social

El **apoyo social** es una variable fundamental del **bienestar subjetivo** y ha sido considerado fundamentalmente desde: a) los modelos de efectos directos o principales, y b) los modelos de efectos protectores o amortiguadores.

Valorar la percepción del apoyo social busca reconocer el carácter subjetivo que implica la construcción de la realidad y las vivencias personales. Los patrones relacionales que surgen del nivel macro (**comunidad**), medio (**red social**) e íntimo (**relaciones de confianza**) contribuyen de distinta manera al bienestar de cada persona.

Las relaciones tejen espacios sociales

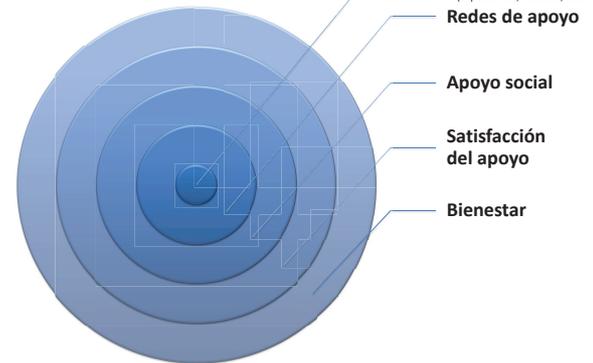
Las redes personales son un **reflejo de las relaciones humanas** y los vínculos que se establecen. El **apoyo no fluye** en el vacío, si no **en las redes**, a través de relaciones. Las relaciones pueden ser formales, institucionales, informales, pasajeras, consumadas, en proceso, unidireccionales o mutuas, superficiales o profundas, conscientes o inconscientes...

El Análisis de Redes Personales (ARS): de la visión atributiva a la relacional

El ARS es un **enfoque teórico-conceptual multidisciplinar** que ha desarrollado un **marco metodológico e instrumental** propio para la identificación y análisis de las redes sociales y personales. Las redes permiten unir y vincular los **macro** factores estructurales, con los **micro** (decisiones individuales...) y con los procesos **meso** (sociales, grupales, comunitarios).

Constituye una **herramienta diagnóstica y de intervención** de carácter sistémico y complejo en múltiples ámbitos: educación, política científica, desarrollo comunitario, mediación, coaching, apoyo social...

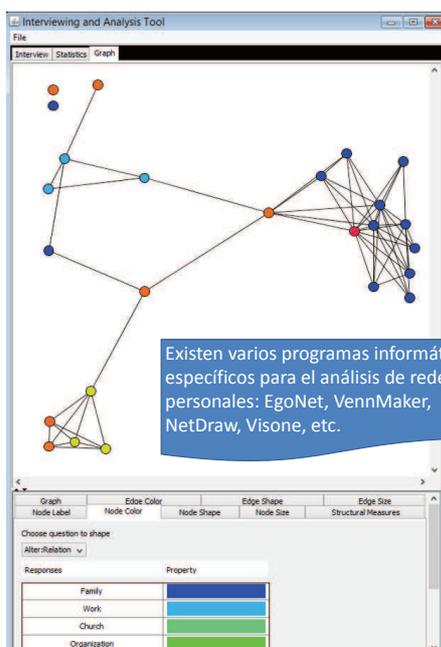
Modelo del Comboi de las Relaciones Sociales.
Adaptación de Antonucci, Akiyama, y Merline (2001)



Persona
• Variables personales (edad, género, grupo cultural, etc.)
• Variables contextuales (expectativas, recursos, etc.)

Redes de apoyo
Apoyo social
Satisfacción del apoyo
Bienestar

“El concepto de *apoyo social percibido* se refiere a la valoración que una persona hace sobre su red social y los recursos que fluyen desde ella, lo que implica destacar el grado de satisfacción que obtiene del apoyo disponible” (García, 1997)



Las Teorías trasladan el foco de análisis de las variables individuales, a los vínculos que tejen el espacio vital.

Tª Vínculos débiles (Granovetter, 1973),
Tª Recursos sociales (Lin, 1999), Tª Agujeros estructurales (Burt, 1992).

Teorías relevantes de este enfoque

¿Quién soy?



Énfasis en los vínculos

Han sido diversas las orientaciones desde las cuales se ha abordado el análisis del apoyo social:

- investigaciones orientadas al proceso, que detectan elementos de apoyo en las micro-transacciones sociales;
- investigaciones acerca de la percepción subjetiva global de recibir apoyo y su relación con características de personalidad;
- investigaciones acerca del apoyo social como factor protector contra situaciones estresantes (Brown, Andrews, Adler y Bridge, 1986);
- investigaciones acerca de la relación entre aspectos estructurales de la red social y la percepción del apoyo e;
- investigaciones orientadas a la intervención (Sacchi y de Minzi, 2002: 128).

Sánchez, A.; Sandín, M.P. (2013). Joves immigrants i persistència acadèmica: què ens diuen les seves xarxes personals? *Temps d'Educació*, 44, pp. 177-190.

Sandín, M.P.; Pavón, M.A. (2011). Immigration, social support, and community from a relational perspective. En Wiater, W.; Manschke, D. (eds.), *Tolerance and Education in a multicultural society* (pp. 125-140). Frankfurt: Peter Lang.