

Apoyo social



**¿Quién necesita apoyo social? Todo el mundo lo necesita.
¿Hay personas en tu vida a las que puedes recurrir cuando necesitas hablar con alguien? ¿Hay alguien que te ayude cuando se te inunda el sótano o cuando necesitas que alguien cuide a tus hijos o hijas? ¿O tal vez alguien a quien simplemente puedas llamar cuando sucede algo genial y quieres compartirlo?**

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

El **apoyo social** es la comodidad física y emocional que te brinda tu familia, amistades, compañeros/as de trabajo y otras personas. Es sentirte parte de una comunidad de personas que te quieren y se preocupan por ti, te valoran y piensan bien de ti.

Tipos de apoyo social

El apoyo se puede manifestar de muchas formas diferentes.
Hay cuatro tipos principales de apoyo social.

APOYO EMOCIONAL

Esto es lo que la gente suele pensar cuando habla de apoyo social. El apoyo emocional se manifiesta cuando te escuchan, muestran empatía y te dicen que se preocupan por ti. Por ejemplo, si te separas de tu pareja o pierdes el trabajo, una persona cercana podría ofrecerte consuelo físico, como un abrazo, o una llamada diaria durante las semanas posteriores solo para ver cómo lo estás llevando.

AYUDA ADECUADA Y PRÁCTICA

Las personas que se preocupan por ti pueden ofrecerte la ayuda o servicios que necesites, como un regalo, dinero o comida, ayuda para cocinar o cuidar a los niños y niñas, o para hacer una mudanza. Este tipo de apoyo te puede ayudar a realizar las tareas de tu vida diaria y a aliviar algunas de las tensiones cotidianas que puedes experimentar.

COMPARTIR OPINIONES

Algunas personas te ayudan expresando su confianza en ti o animándote. Pueden recordarte tus puntos fuertes y ayudarte a mantener una perspectiva útil y realista de la situación. Por ejemplo, un/a colega puede recordarte tus puntos fuertes como orador/a y tus éxitos pasados antes de una presentación importante en la escuela o en el trabajo.

COMPARTIR INFORMACIÓN

Puede ser muy útil que familiares, amistades, o incluso expertos, proporcionen información objetiva o compartan su punto de vista sobre una situación concreta. Por ejemplo, un/a amigo/a que se haya casado recientemente puede aportar información sobre el coste de su boda y consejos para ceñirse al presupuesto; alguien que haya perdido su trabajo puede compartir recursos para establecer una red de contactos o consejos para afrontar el cambio; o un/a superviviente de cáncer puede facilitar información sobre los diferentes tipos de tratamientos contra el cáncer.

¿Cómo satisfacer tus necesidades de apoyo?

Muchas de las personas de tu vida pueden proporcionarte apoyo social. Por ejemplo, tus padres, tu pareja, tus hijos o hijas, tus hermanos o hermanas, otros familiares, amistades, compañeros y compañeras de trabajo, vecinos y vecinas, profesionales de la salud, grupos de apoyo y, a veces, incluso personas desconocidas. Las distintas personas de tu vida pueden proporcionarte diferentes tipos de apoyo, por lo que es probable que una sola persona no pueda proporcionarte todo el apoyo que necesitas. Por ejemplo, tus padres pueden ser excelentes en el cuidado de tus hijos/as, y tu mejor amigo/a puede darte buenos consejos sobre las relaciones.

El mejor apoyo suele provenir de las personas más cercanas.

De hecho, recibir apoyo de las personas más cercanas puede ser más beneficioso para tu salud física y emocional que el de aquellas personas a quienes no conoces bien.

¿Qué importancia tiene el apoyo social?

Las investigaciones demuestran que el apoyo social tiene un impacto muy positivo en nuestra salud física y emocional. El estrés puede estar relacionado con una serie de problemas de salud, desde psicológicos hasta enfermedades crónicas, como pueden ser enfermedades cardiovasculares o las migrañas.

Sin embargo, el apoyo social puede ayudarnos a protegernos de los efectos nocivos del estrés.

Cuando nos enfrentamos a una situación estresante, tenemos menos tendencia a sufrir problemas de salud relacionados con el estrés si nos sentimos apoyados/as por otras personas.

¿Cuándo cambiar mi red de apoyo social?

Mientras que algunas personas mantienen el mismo grupo de amistades, compañeros/as de trabajo y contacto con miembros de la familia durante toda su vida adulta, muchas otras hacen cambios en sus redes de apoyo. **He aquí algunas de las razones.**

NO PERCIBIR APOYO SUFICIENTE

Es posible que quieras ensanchar tu red de apoyo si te das cuenta de que necesitas más personas en tu vida que puedan proporcionarte apoyo, o si te faltan personas en áreas de la vida importantes para ti. Por ejemplo, puedes tener un buen apoyo emocional, pero te gustaría conocer a más gente que comparta tus intereses o aficiones.

CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA

Las personas suelen hacer modificaciones en su red de apoyo cuando experimentan cambios importantes en su vida. **Estos son algunos ejemplos.**

- **La paternidad o maternidad.** Las personas suelen cambiar su vida social de forma significativa cuando se convierten en padres o madres. Es posible que pasen más tiempo con otros padres o madres.
- **Divorcio, separación o muerte de la pareja.** Es frecuente que las personas que viven en pareja se relacionen con otras personas en la misma situación. Tras el divorcio o la muerte del cónyuge, es posible que tu red social habitual ya no satisfaga tus necesidades de apoyo.
- **Cambio de comportamiento.** Es probable que quien fuma, bebe o consume drogas de forma habitual socialice con personas que hacen lo mismo. Al dejar de fumar, o reducir el hábito, cabe la posibilidad de que prefieran hacer nuevas amistades que les ayuden a mantener sus objetivos.
- **Nueva afición o actividad.** Al iniciar una nueva actividad, como correr o pintar, es posible querer encontrar a otras personas que compartan los mismos intereses.
- **Necesidad de una comunidad afín.** Es posible que te apetezca unirse a una, o varias comunidades con las que te identifiques, y hacer amistad con personas que comparten tus valores.
- **Necesidad de una opinión experta.** Es probable que desees ayuda adicional cuando experimentes algo con lo que tu red de apoyo actual no está familiarizada. Las personas que han vivido una misma experiencia pueden tener mayor capacidad de empatía, apoyo y comprensión; saber que no estás solo, o sola, también puede ayudarte a afrontar sentimientos de culpa o vergüenza.

El apoyo formal, como el de un/a profesional, puede ser útil cuando se necesita información muy especializada o técnica. Por ejemplo, si a ti o a un ser querido os diagnostican un problema de salud física o mental.

Apoyo social y enfermedades mentales

El apoyo social desempeña un papel muy importante en la salud mental y en los problemas de consumo de sustancias. Por ejemplo, las personas que viven con depresión informan de que el apoyo social que reciben es inferior al de otros/as.

En concreto, de acuerdo con la información proporcionada, **la tendencia en las personas que viven con depresión es que tienen menos amigos y amigas que les apoyan, menos contacto con las amistades, menor satisfacción con ellas y con sus familiares, así como con su pareja, y que confían menos en esta última.**

Es probable que la falta de apoyo social y el sentimiento de soledad fomenten la vulnerabilidad ante los problemas de salud mental, como la depresión, o de consumo de sustancias. Sin embargo, mucha gente se aleja de su entorno cuando padece este tipo de problemas, lo que puede desembocar en la pérdida de apoyo social, agravando así ese sentimiento de soledad.

Volver a conectar con otras personas de forma sana suele ser algo importante a la hora de gestionar la mayoría de los problemas de salud mental o de consumo de sustancias.

¿Cómo mejoro mi red de apoyo social?

Elabora un plan para averiguar qué apoyos necesitas y cómo encontrarlos.

1. No tengas miedo a asumir riesgos sociales

Buscar gente nueva y presentarse a ella puede ser una forma útil de conocer a otras personas. Por ejemplo, puedes probar una nueva actividad, o acudir a una fiesta, aunque no conozcas a nadie. Es posible crear nuevas oportunidades para conocer a otras personas si sales de tus actividades habituales; puedes conocer gente nueva si te unes a un club o te involucras en una organización. Las reuniones informales, los centros comunitarios, los cursos o clubes recreativos, los puestos de voluntariado, la escuela y el lugar de trabajo son también sitios habituales donde conocer gente.

2. Aprovecha más el apoyo que tienes

Es fácil creer que otras personas saben lo que necesitas, pero no suele ser el caso. Quizá tengas que decírselo de manera asertiva. Expresa lo más específicamente posible tus necesidades, pero procura no abrumar a las personas que te apoyan.

3. Busca ayuda

Pide a las personas de tu entorno que te ayuden a ampliar tus redes. Si hace poco que estás sin pareja, pide a tu red de amistades que te presenten a otras personas de tu edad que tampoco tengan pareja. Las redes sociales pueden ayudarte a mantener el contacto con tus amistades y también a ampliar tus redes. Asegúrate de tomar las precauciones necesarias para garantizar tu seguridad cuando te relaciones en línea.

4. Sé miembro de la comunidad

A veces, la mejor manera de encontrar el apoyo que necesitas es a través de un grupo de apoyo. Si necesitas ayuda para algo muy específico, como la gestión de un problema de salud, un grupo de apoyo formal puede ser la mejor opción. Consulta nuestras hojas informativas sobre cómo encontrar ayuda y apoyo en bienestaremocional.navarra.es

5. Ten paciencia

Hacer nuevas amistades puede llevar tiempo, probablemente tengas que conocer a mucha gente para hacer una sola nueva amistad. Además, crear intimidad también lleva tiempo, pueden pasar varios meses hasta que tengas confianza con alguien y sientas que puedes contar con su apoyo.

6. Evita las relaciones negativas

Las redes de apoyo social deberían ayudar a reducir el estrés, no aumentarlo. Las relaciones negativas son agotadoras para la salud emocional. A veces, los aspectos negativos pueden ser obvios, como el abuso, pero otras veces pueden presentarse de manera más sutil, como el pesimismo constante, la dependencia excesiva o los problemas de control. A pesar de que el comportamiento de la otra persona no sea responsabilidad tuya, sí que puede afectar a tu propio bienestar. Es posible que te veas lidiando con los problemas de forma no saludable.

Abandonar una relación es doloroso, incluso cuando nos resulta perjudicial, sin embargo puede que sea necesario. Por ejemplo, si estás tratando de dejar de beber y tus amistades solo quieren pasar tiempo en bares y clubes, quizá decidas cambiar de amistades. Si la relación es con la familia, quizá sea mejor limitar el contacto (o amortiguar ese contacto con otros apoyos útiles), y evitar apoyarte en esa persona. No obstante, fíate de tu propio criterio. Siempre es posible pasar menos tiempo con algunas personas sin abandonar totalmente la relación.

7. Cuida tus relaciones

Es más probable que construyas amistades sólidas si tú también eres una buena amistad. Mantén el contacto con tu red de apoyo, devuelve las llamadas y los mensajes de texto, organiza una videollamada, ofrece apoyo a otras personas cuando lo necesiten y hazles saber que las aprecias. Los desacuerdos son inevitables en las relaciones, pero comunicarse de forma asertiva puede ayudar a resolverlos y a fortalecer las relaciones.

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)