

# Red Personal de Contactos

14a.



## Objetivos

- ▶ Que el/la alumno/a analice los ámbitos en los que se relaciona.
- ▶ Que sea consciente de la importancia de tener una completa Red Personal de Contactos.
- ▶ Que se pare a pensar en los apoyos con los que cuenta y cómo mejorarlos o aumentarlos.

## Áreas

Tutoría.

## Desarrollo

Esta actividad tiene una serie de fases para su desarrollo; el/la profesor/a deberá hacer más hincapié en aquellas fases que considere más importantes para el grupo.

### Fase 1ª: presentación

Aspectos a subrayar en la presentación comentada con los/as alumnos/as sobre la Red Personal de Contactos:

- La variedad de escenarios y contactos (personas y grupos).
- El número de contactos en cada escenario.
- La frecuencia de las interacciones y la percepción subjetiva de las mismas (el tipo de apoyo social recibido, el entregado, la intensidad del mismo y su efecto personal).
- La posición jerarquizada-ordinal de las personas de la Red Personal de Contactos, dentro de cada escenario.
- La importancia general del apoyo social proveniente de la Red Personal de Contactos.
- El concepto de Red Personal de Contactos.

### Fase 2ª: debate

El debate se dirige a avivar la participación y a contrastar el grado de comprensión de los conceptos presentados.

Esto se puede realizar a través de un muestrario de preguntas del tipo:

- ¿Tienen todas las personas la misma Red Personal de Contactos?
- ¿Toda persona tiene siempre la misma Red Personal de Contactos?
- ¿Qué escenarios de la Red Personal de Contactos son más importantes y por qué?
- ¿Qué sucede cuando una persona importante de nuestro círculo se va a vivir a otro lugar o deja de ser nuestro/a amigo/a?
- Cuando alguien nos da un tipo de apoyo social concreto y satisfactorio, si en un momento determinado deja de proporcionárnoslo, ¿podemos buscarlo en otra/s persona/s?

- Cuando hacemos una nueva amistad, ¿nos es más fácil hacernos amigos de sus amistades?
- ¿Quiénes pueden formar parte de nuestra Red Personal de Contactos?, ¿sólo los de nuestra edad?, ¿qué apoyos podemos recibir de mayores y pequeños?
- Una persona de nuestra Red Personal de Contactos que nos da un tipo de apoyo concreto, ¿puede pasar a ir dándonos otros tipos de apoyo con el tiempo?
- ¿Podemos conseguir que personas de nuestra Red Personal de Contactos nos den apoyo en algunas cosas o momentos en que antes no nos los daban?

### Fase 3ª: análisis

(escenarios, contactos y apoyos de la Red Personal de Contactos)

#### Ficha 14aA: hoja-registro nº1

Cada alumno/a debe cumplimentar (individualmente) la Ficha 14aA teniendo en cuenta:

**Nombres:** los/as alumnos/as escribirán los nombres de todas las personas (contactos) que consideran que forman parte de su Red Personal de Contactos.

**Escenarios:** el/la alumno/a sitúa a cada contacto en el ámbito habitual (escenario) en el que actualmente se relaciona con él/la (familia, barrio, colegio, campamento de verano, club deportivo...).

**Apoyos:** según el tipo de alumnos/as, el/la profesor/a debe redactar los tipos de apoyo social adecuados a su edad, características y lenguaje. No conviene poner más de 4 y no debe restringirse a un solo tipo de apoyo social, siendo lo idóneo que aparezca uno de cada clase (emocional, evaluativo, informativo, instrumental). Una vez definido el rango de los apoyos, los/as alumnos/as señalan para cada contacto un "sí" o un "no" en virtud de qué les aporte o no cada uno de los apoyos. Por último, se hace la suma total del número de "sí" por cada contacto.

#### Ficha 14aB: hoja-registro nº2

Ordena los datos del registro 1 de manera expresiva, mostrando la ponderación de los contactos en la Red Personal de Contactos. Este gráfico circular representa el "mapa personal de la Red Personal de Contactos".

Cada sector del mapa corresponderá a un escenario.

El/la alumno/a selecciona a los contactos de cada escenario, colocándolos de más a menos en función de su puntuación. Si hay contactos con idéntica puntuación se sugerirá una ponderación en función de su "preferencia".

Finalmente, se realiza una "ponderación plástica" coloreando el mapa según las siguientes equivalencias:

4 ó 3 puntos:	rojo
2 puntos	naranja
1 punto:	amarillo
0 puntos:	azul

### Fase 4ª: expansión de la Red Personal de Contactos

El análisis de la Red Personal de Contactos no tiene por objeto "preocupar" al sujeto retraído, inmaduro o agresivo, sino enseñarle a mejorar su red, cuantitativa y cualitativamente.

**1º.** Se selecciona uno de los apoyos sociales ("salimos juntos") de la hoja-registro nº 1 y se plantea una "tormenta de ideas" sobre cómo cambiar en algún contacto un "no" por un "sí". Las propuestas ("invitarle a jugar", "hablar más a menudo con él, felicitarle por lo que hace bien"... ) se anotan. Se hace lo mismo con cada apoyo social.

2º Se traducen las aportaciones a nivel de habilidades sociales discretas (“iniciar y mantener una conversación”, “presentarse”, “hacer un cumplido”...).

3º Se lleva a la práctica al menos en un apoyo para ver qué consecuencias tiene.

## Conceptos básicos

### Análisis

La Red Personal de Contactos es una adaptación de lo que se conoce como “red informal de apoyo”, “red social”, “recurso del entorno”... y su importancia reside, sobre todo, en los efectos de salud general sobre las personas.

La Red Personal de Contactos es el entramado que se forma con las relaciones sociales, el conjunto de escenarios (ambientes), grupos y personas (contactos), en el que tienen lugar una serie de funciones importantes (control, oposición, presión, facilitación...), resultando la más relevante, en términos de protección y salud psicosocial, el Apoyo Social (“cualquier factor ambiental que proporcione un buen estado de salud”).

### Los cuatro tipos de apoyo social más importantes son:

- ▶ Emocional: estima, afecto, confianza, escucha.
- ▶ Evaluativo: comparación social, retroalimentación, afirmación.
- ▶ Informativo: consejos, sugerencias, orientaciones.
- ▶ Instrumental: ayuda económica, tiempo, trabajos, cosas-servicios, nuevos contactos.

### El análisis de la Red Personal de Contactos permite al alumno/a:

- ▶ Entender cómo funciona el apoyo social que recibe; de quién lo recibe, qué tipo de apoyo recibe y el grado de satisfacción del mismo.
- ▶ Entender que se puede ir más allá de los escenarios habituales (familia, colegio) y no estar condicionado a la dependencia de determinados ámbitos.

### Expansión

El análisis y la expansión de la Red Personal de Contactos es el primer paso de un Programa de Competencia Social, dirigido a que el alumnado descubra cuáles y cómo se comportan los contactos interpersonales con las personas con quienes se trata más intensamente. Tras el análisis de la Red Personal de Contactos, se plantea un segundo paso esencial: cómo se pueden aprender comportamientos hábiles para ampliar y mejorar las relaciones interpersonales.

## Bibliografía

- Caplan, R.D. et al. (1975) *Job Demands and Worker Health*. US Department of Health, Education and Welfare, HEW (NIOSH) 160 (75)
- Hansson, R.Q. et al. (1984). *Relational Competence and Social Support*. Review of Personality and Social Psychology.
- House, J.S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading (Massachussets)
- Khan, R.L. y Antonucci, T (1980). *Convoys over the Life Course: Attachment, Roles ans Social Support*. En Baltes, P.B. Life-Span Development and Behavior.
- Thoits,P.A. (1982). *Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress*. Journal os Health and Social Behavior.
- PIPES. *Manual de Técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas FAD*.



Ficha 14aB



## Hoja de Registro 2

### Colores

- 4 ó 3 ◀ rojo
- 2 ◀ naranja
- 1 ◀ amarillo
- 0 ◀ azul