



## Mi red personal de contactos

### Descripción

A través de esta actividad, los alumnos analizarán de manera individual su red social, las personas con las que se relacionan habitualmente y lo que obtienen de cada una de ellas.

Este análisis les servirá para tomar conciencia de la gente que realmente está ahí, que les apoya, permitiendo así reflexionar sobre la conveniencia o no del mantenimiento de esas relaciones o la necesidad de ampliar su red personal de contactos.

### Objetivos

- ▲ Que los alumnos analicen, reflexionen y tomen conciencia de las distintas relaciones interpersonales que pueden establecer y su función.
- ▲ Que tomen conciencia de la red social con la que cuentan mediante la realización de un mapa de relaciones.
- ▲ Que conozcan las características de los distintos tipos de apoyo social que se pueden dar entre las personas.
- ▲ Que tomen conciencia de los sentimientos, opiniones y emociones que experimentan hacia las personas con las que comparten su vida o algunos momentos de ella.

### Materiales

- ▲ *Pensando en mi gente.*
- ▲ *Lo que recibo de mi red.*
- ▲ *Esta es mi red.*
- ▲ *Sacamos conclusiones.*
- ▲ *Qué hacer...*
- ▲ *Está claro que...*
- ▲ Documento para el profesor: *Sobre el apoyo social.*
- ▲ Lápices o rotuladores de color rojo, naranja, amarillo, verde y azul.

### Tiempo aproximado

Una sesión de 50 minutos.

## Antes de iniciar la actividad

«Todas las personas, desde que nacemos, vamos creando a nuestro alrededor una red personal de contactos (RPC) formada por las personas con las que nos relacionamos. Con esta actividad vamos a pensar individualmente en quiénes son estas personas que componen nuestra red, y qué tipo de apoyo nos prestan.»

## Desarrollo de la actividad

### SECUENCIA 1

El profesor indica a los alumnos que observen la página *Pensando en mi gente* e introduce la actividad formulando diversas preguntas para captar su atención:

- ▲ ¿Cómo sabéis que podéis contar con algunas personas (a nivel familiar, escolar, en vuestro tiempo libre...)?; ¿y para qué cosas en concreto (cariño y afecto, intercambio de información, intercambio de opiniones, diversión...)?
- ▲ ¿Qué tipo de personas son las más importantes y en qué escenario se encuentran (casa-familia, escuela...)?
- ▲ ¿Cómo sabéis cuando una persona entra o sale de ese círculo o red de confianza (comportamientos que se dan o dejan de darse, por parte de quién, etc.)?

Las distintas respuestas deben ser cuestionadas y/o ampliadas por el profesor: "otras formas de verlo o hacerlo", "¿es así en todos los casos?", "¿alguien tiene una visión totalmente contraria?". Se trata de que surja un vivo debate entre los alumnos del grupo, para que haya un contraste de sus vivencias y puntos de vista, sin ofrecer ni soluciones ni orientaciones precisas de cómo debieran expresarse al respecto.

### SECUENCIA 2

Se utiliza una pizarra para explicar con brevedad qué es el apoyo social (provisión a un individuo de afecto, comprensión, afirmación y ayuda por parte de otros) y los cuatro tipos más importantes que existen:

- ▲ Afectivo: estima, afecto, confianza, escucha...
- ▲ Evaluativo: comparación con nuestra propia conducta y con la de los demás.
- ▲ Informativo: consejos, orientaciones, ideas...
- ▲ Instrumental: resto de servicios (trabajo, tiempo, cosas...).

El profesor expone ejemplos de cada uno de ellos (cuenta con el documento de apoyo) y pide, a continuación, que los alumnos expongan otros que confirmen la comprensión de cada uno de ellos.

### SECUENCIA 3

El profesor indica que deben rellenar individualmente *Lo que recibo de mi red*, se trata de una ficha personal y confidencial. El profesor explica cómo rellenarla:

- ▲ En la primera columna, pondrán el nombre de las personas con las que se relacionen, con las que traten o tengan cierto grado de confianza, sin que tenga que ser por orden de preferencia. Se les da un tiempo para que completen el número de casilleros que necesiten.
- ▲ En la segunda columna, escribirán el escenario principal en el que se dan las relaciones con esas personas (familia, colegio, lugar de veraneo, equipo deportivo, etc.).
- ▲ En la tercera columna (Apoyo emocional) escribirán la palabra sí cuando dicha persona es capaz de escucharles (o si esta situación nunca se ha producido, cuando pensamos que, de darse el caso, sí lo haría). En el caso contrario deben anotar no. Se les da un tiempo para que completen las casillas, recordándoles que no deben dejar ninguna en blanco.
- ▲ En la siguiente columna, Apoyo evaluativo, pondrán un sí cuando dicha persona es capaz de darles su opinión sobre lo que hacen, su forma de ser, etc. En el caso contrario anotarán un no.
- ▲ Se hace lo mismo con las dos columnas siguientes: Apoyo informativo y Apoyo instrumental. No deben dejar ninguna casilla en blanco.
- ▲ La última casilla sirve para colocar en ella la suma de todos los síes aparecidos por fila. Por lo tanto, el resultado máximo sólo puede ser de cuatro síes y el mínimo de cero síes, para cada nombre.

#### SECUENCIA 4

Cada alumno trasladará los datos a *Esta es mi red*. Se les indica que empiecen en el sector 1 etiquetándolo con uno de los escenarios, puede ser el escenario que todos han descrito en la ficha anterior con más frecuencia: familia, colegio-instituto, etc. De la página *Lo que recibo de mi red* se extraen los nombres de las personas que están en dicho escenario y las ordenan por puntuaciones. Los de mayor puntuación en primer lugar (1), y a continuación los siguientes. La forma de trasladar sus nombres a la página *Esta es mi red* es la de colocarlos ordinalmente, ocupando el primer lugar quien obtenga más puntuación, y así sucesivamente. No es necesario que el de más puntuación de ese escenario tenga cuatro puntos, sino el que posea el máximo de puntos. Se incluye también en cada escenario a los que tengan cero puntos, que ocuparán lógicamente, el último lugar del escenario (si los hubiera).

A continuación, se pasa al sector 2, se coloca el nombre de otro escenario y se procede a realizar la misma operación. Cuando hayan terminado, se les invita a que continúen con el resto de los sectores, eligiendo siempre sectores consecutivos a los anteriores, avanzando en ellos como las agujas del reloj, de manera que finalmente todos los nombres de la tabla estén colocados en el sector de su escenario correspondiente, y sólo en un único sector.

Para ofrecer una visión plástica de la RPC, colorearán las distintas casillas de los sectores de acuerdo al siguiente criterio:

- ▲ Color rojo para los nombres que sumen 4 síes.
- ▲ Color naranja para los nombres que sumen 3 síes.
- ▲ Color amarillo para los nombres que sumen 2 síes.
- ▲ Color verde para los nombres que sumen 1 sí.
- ▲ Color azul para los nombres con puntuación cero.

#### SECUENCIA 5

Cuando los alumnos han terminado de colorear su RPC, el profesor, mediante preguntas emocionales, les anima a que comenten, pregunten y debatan todo tipo de cuestiones suscitadas a lo largo de la realización del mapa de la RPC: “¿Qué es lo que más os gusta de lo que habéis descubierto haciendo el mapa de vuestra RPC?; ¿qué es lo que más os ha sorprendido?; ¿os ha costado realizarlo?; ¿cómo os sentís?”, etc.

Las intervenciones de los alumnos suelen ir hacia la demanda de aclaraciones (“Si uno tiene muchos contactos, ¿significa que su RPC es buena, o es mejor tener pocos pero de mucha calidad?; “¿es mejor tener muchos contactos en un mismo escenario o tener muchos escenarios con algunos contactos en cada uno de ellos?”, etc.). Quienes responden a tales cuestiones deben ser los propios alumnos, limitándose el profesor a mantener los turnos de palabra.

#### SECUENCIA 6

Tras las intervenciones, el profesor organiza subgrupos de tres alumnos y pide a cada trío que rellene *Sacamos conclusiones*.

A continuación se procede a la puesta en común de las respuestas.

#### SECUENCIA 7

Para finalizar, y antes del *Comentario final*, el profesor indica a los alumnos que lean la página *Qué hacer* donde encontrarán preguntas y recomendaciones para mejorar las relaciones y contactos con chicos y chicas de su edad. Se abrirá un breve turno de palabra por si algún alumno quisiera comentar algo.

Se aconsejará a los alumnos que lean en casa *Está claro que...*

### Comentario final

«Con la actividad de hoy hemos analizado y reflexionado sobre las personas que tenemos a nuestro alrededor y con las que nos relacionamos en distintos escenarios y de distinta manera. Este análisis individual, muchas veces nos puede impactar ya que se cuestiona, de forma estructurada, lo que

damos y obtenemos en las relaciones sociales. Pero esta reflexión nos da pistas de cómo nos sentimos con respecto a nuestros amigos y allegados, y nos hace pensar en si nos apetece conocer gente nueva con la que compartir experiencias. Este tipo de reflexiones siempre nos mueven a actuar (hacer cosas para mejorar).»

## Sugerencias

Es muy importante que el profesor no olvide recalcar que la realización de las fichas de la Red Personal de Contactos es individual, y que no tienen que compartir el contenido de la misma ni con los compañeros ni con el profesor.

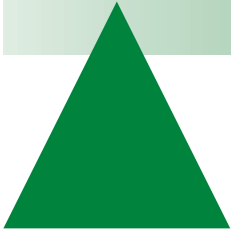
Para profundizar en el concepto de apoyo social y sus tipos, el profesor cuenta con el documento *Sobre el apoyo social*.

En el *Banco de herramientas para la prevención* puede encontrar sugerencias de actividades que trabajan la variable habilidades de interacción para edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

## Pensando en mi gente

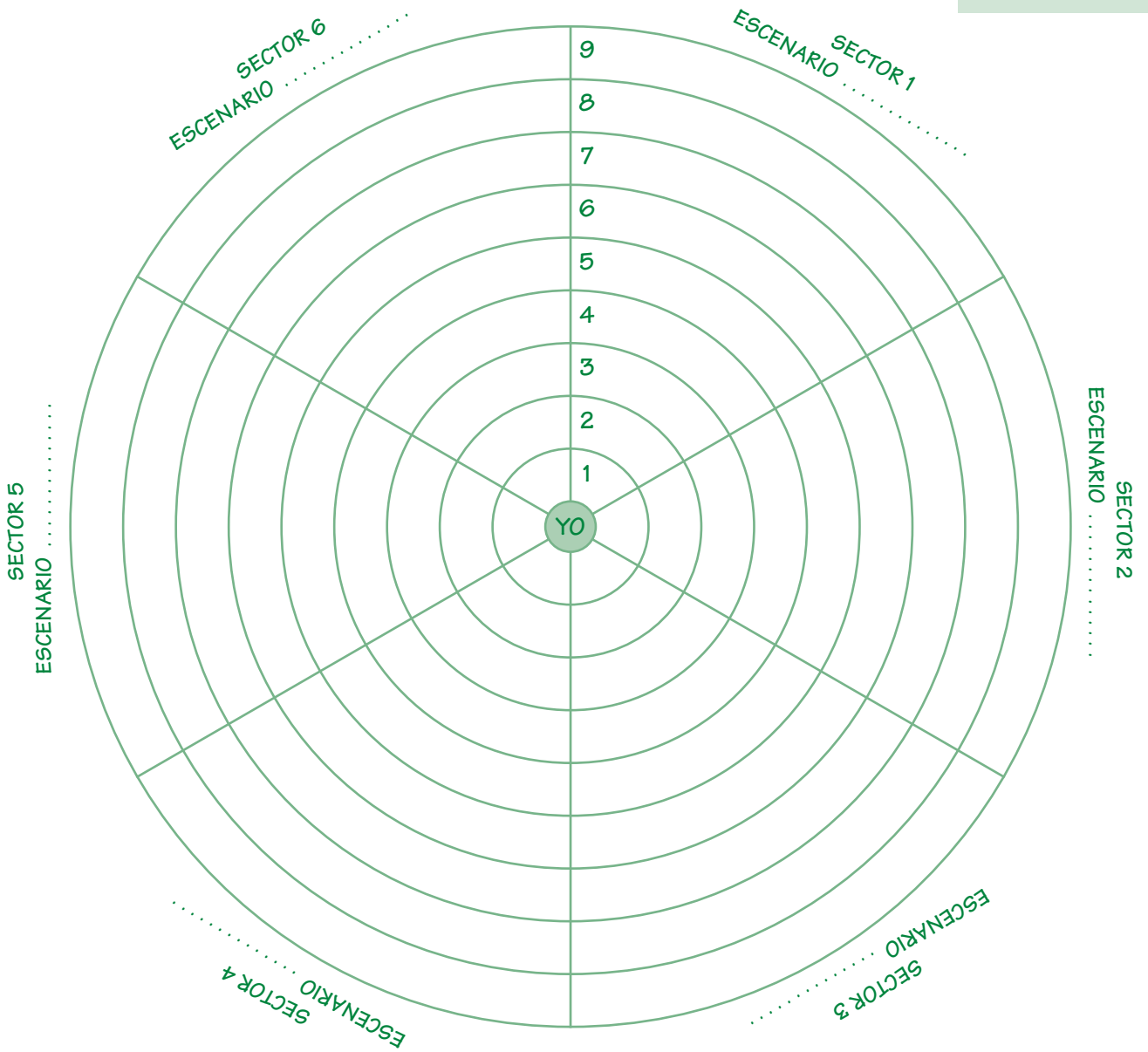


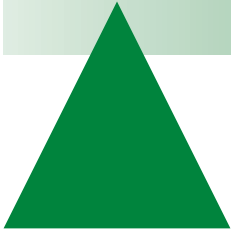




Esta es mi red

COLORES	
Rojo	= 4
Naranja	= 3
Amarillo	= 2
Verde	= 1
Azul	= 0





## Sacamos conclusiones

¿Qué dos tipos de apoyos (emocional, evaluativo, informativo, instrumental) os parecen los más importantes para mantener una buena relación con los contactos de la RPC, y por qué?

.....

.....

.....

¿Qué hay que hacer para incorporar a una nueva persona o contacto en nuestra RPC?

.....

.....

.....

¿Qué sucede si una persona de la RPC ofrece apoyos de mala calidad, o escasos, y ejerce una presión excesiva para que se acepten sus propuestas?

.....

.....

.....





Qué hacer...

## PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES ACERCA DE LAS RELACIONES CON CHICOS Y CHICAS DE TU EDAD

### ¿Ensanchar el círculo de relaciones?

#### ¿O profundizar la amistad con unos pocos?

*Cada uno debe encontrar su equilibrio, sabiendo que lo importante es tener amigos con los que se puede contar en lo bueno y lo malo.*

#### ¿Cómo encontrar la forma de relacionarse con los otros?

*Viendo una película juntos, dando una vuelta, haciendo algún deporte, apuntándose a clases de danza o al gimnasio... De estas maneras, y a través de muchas otras, se pueden compartir emociones intensas y mucha amistad lo que llevaría a la creación de lazos y recuerdos duraderos.*

*Si nos cuesta iniciar relaciones de amistad, será muy importante tratar de participar en actividades donde haya gente, con el fin de conocer personas de nuestra edad que compartan con nosotros gustos y aficiones.*

#### ¿Cómo encontrar un lugar en el grupo?

*La relación con los otros se construye y experimenta en los grupos de amigos. Hay personas a las que les cuesta mucho tomar la palabra porque siempre se les adelanta alguien. Si eres un parlanchín, oblígate a estar en silencio de vez en cuando para escuchar mejor. Si en cambio, eres de los que se cortan, ámate y date la oportunidad de opinar, hablar y formar parte del grupo.*

*Si te cuesta tomar la palabra estando en grupo porque no siempre te sientes escuchado, hay “trucos” que pueden ayudarte: levantar la mano antes de hablar (¡jino el dedo como en el colegio!), pedir silencio... O bien empezar la frase con “escuchadme” o “quiero decir algo”...*

*Estas frases permiten llamar la atención. Si tus colegas son amables y capaces de mostrar un poco de respeto, se callarán. Entonces, a veces nos llevaremos la sorpresa de comprobar que los que no hablan mucho son los más escuchados.*

#### ¿Somos tan diferentes?

*Se pueden aprender muchas cosas prestando atención a otras formas de comportamiento. En lugar de decir que las chicas “se pasan la vida de charleta”, un chico puede intentar comprender cómo se comunican entre ellas. Igual que una chica puede interesarse por el mundo de los chicos para entender por qué a veces reaccionan de una forma que a ella le resulta sorprendente.*



**Está claro que...**

*Todos tenemos a nuestro alrededor un conjunto de relaciones que hemos ido creando desde que nacemos, son personas con las que nos relacionamos en distintos espacios: nuestros amigos del barrio, nuestros compañeros de clase, nuestra familia... y están dispuestas a prestarnos distintos tipos de ayuda: algunos nos proporcionan afecto, confianza, estima, nos escuchan...; otros nos dan consejos, orientaciones, ideas... otros nos aportan una evaluación de nuestra conducta... y otros nos aportan cosas...*

*A esta edad, el grupo y la amistad ocupan un lugar central, por eso es importante que podamos pararnos a pensar y distinguir el tipo de apoyo que recibimos de las relaciones con los demás.*

*De vez en cuando podemos volver a hacer un análisis parecido al realizado en esta actividad, parándonos a pensar si queremos modificar algo de nuestra red, es decir, modificar algo del conjunto y calidad de nuestras relaciones.*

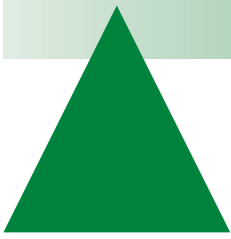


**EN QUÉ RECIBES DE TUS RELACIONES  
CON TUS AMIGOS**

**EN QUÉ RECIBES DE TUS RELACIONES  
CON TU FAMILIA**

**EN QUÉ RECIBES DE TUS RELACIONES  
CON TUS COMPAÑEROS DE...**

**Y PÁRATE Y PIENSA TAMBIÉN QUÉ ES LO QUE TÚ APORTAS EN TUS RELACIONES  
CON TUS AMIGOS, CON TU FAMILIA, CON TUS COMPAÑEROS DE...**



DOCUMENTO PARA EL PROFESOR

## Sobre el apoyo social

### ¿QUÉ ES EL APOYO SOCIAL?

Varias definiciones que los investigadores han dado del apoyo social:

- ▲ “El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas.”
- ▲ “La información que permite a las personas creer que: a) se preocupan de ellos y les quieren, b) son estimados y valorados y c) pertenecen a una red de comunicación y de obligaciones mutuas.”
- ▲ “Transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y creencias de la persona y/o la provisión de ayuda o asistencia.”
- ▲ “La disponibilidad de ayuda proveniente de otras personas.”
- ▲ “El grado en que las necesidades sociales básicas se satisfacen a través de la interacción con los otros.”

A continuación, se señalan las cuatro perspectivas principales, teóricas y empíricas, que sobre el apoyo social se han desarrollado. Estas perspectivas o aproximaciones han de considerarse no como excluyentes sino como complementarias: cada perspectiva representa diversos niveles de análisis y se presenta como una precondition del siguiente nivel.

### TIPOS DE APOYO SOCIAL

Si bien ninguna de las concepciones antes mencionadas incluye los cuatro tipos de apoyo social que a continuación se explican, estos tipos se derivan de tales concepciones. Todos estos tipos han de ser considerados como formas potenciales de apoyo y su capacidad para tener influencia en la salud ha de ser considerada de manera empírica. La importancia de un tipo u otro dependerá en cada caso de la relevancia de la fuente de apoyo para la persona y del problema concreto que requiera tal apoyo.

**Apoyo emocional:** Un tipo de apoyo es el denominado “apoyo emocional”. Este comprende la empatía, el cuidado, el amor, la confianza y parece ser uno de los tipos de apoyo más importantes. Este tipo de apoyo está recogido, de una u otra manera, en las concepciones de apoyo antes mencionadas. En general, cuando las personas consideran de otra persona que ofrece apoyo, se tiende a conceptualizar en torno al apoyo emocional.

El resto de tipos de apoyo social suelen ser menos utilizados en la explicación y estudio de este concepto pero en ciertas situaciones suelen tener una gran importancia.

**Apoyo instrumental:** Se ofrece “apoyo instrumental” cuando se emiten conductas instrumentales que directamente ayudan a quien lo necesita; se ayuda a otro a hacer o acabar el trabajo, se cuida de alguien.... Es evidente que todo acto puramente instrumental tiene también consecuencias psicológicas (así, la ayuda en el trabajo puede ser una ayuda o una fuente de información y valoración, y no siempre positiva; necesitas ayuda y no eres autosuficiente, etc.).

Las siguientes formas de apoyo (apoyo informativo y evaluativo) son los tipos que mayor dificultad presentan para su definición y, por tanto, para su distinción de las otras formas de apoyo.

**Apoyo informativo:** El “apoyo informativo” se refiere a la información que se ofrece a otras personas para que éstas puedan usarla para hacer frente a las situaciones problemáticas. Se diferencia del apoyo instrumental en que la información no es en sí misma la solución sino que permite a quien la recibe ayudarse a sí mismo.

**Apoyo evaluativo:** El “apoyo evaluativo”, al igual que el apoyo informativo, sólo implica la transmisión de información, y no el afecto que se transmite en el apoyo emocional. Sin embargo, la información que se transmite en el apoyo evaluativo es relevante para la autoevaluación, para la comparación social. Es decir, otras personas son fuentes de información que los individuos utilizan para evaluarse a sí mismos. Esta información puede ser implícita o explícitamente evaluativa.

Fuente: [www.mtas.es](http://www.mtas.es)