



Cómo el apoyo social contribuye a la salud psicológica - Por Kendra Cherry - Revisado por Amy Morin, LCSW
Actualizado el 14 de abril de 2020
<https://www.verywellmind.com/social-support-for-psychological-health-4119970>

El apoyo social a menudo se identifica como un componente clave de las relaciones sólidas y la salud psicológica fuerte, pero ¿qué significa exactamente? Esencialmente, el apoyo social implica tener una red de familiares y amigos a los que puede recurrir en momentos de necesidad. Ya sea que se enfrente a una crisis personal y necesite asistencia inmediata, o simplemente desee pasar tiempo con personas que se preocupan por usted, estas relaciones desempeñan un papel fundamental en la forma en que funciona en su vida cotidiana.

Es el apoyo social lo que fortalece a las personas en momentos de estrés y, a menudo, les da la fuerza para continuar e incluso prosperar. Pero el apoyo social ciertamente no es una calle de sentido único. Además de confiar en los demás, también sirve como una forma de apoyo para muchas personas en su vida.

La importancia de tener una red de apoyo social fuerte

Los psicólogos y otros profesionales de la salud mental a menudo hablan de la importancia de tener una red de apoyo social fuerte. Al tratar de alcanzar nuestras metas o enfrentar una crisis, los expertos frecuentemente imploran a las personas que se apoyen en sus amigos y familiares para obtener apoyo. La investigación también ha demostrado el vínculo entre las relaciones sociales y muchos aspectos diferentes de la salud y el bienestar.

El mal apoyo social se ha relacionado con la depresión y se ha demostrado que la soledad aumenta el riesgo de depresión, suicidio, consumo de alcohol, enfermedades cardiovasculares y función cerebral alterada. En un estudio de hombres de mediana edad durante un período de siete años, aquellos con un fuerte apoyo social y emocional tenían menos probabilidades de morir que aquellos que carecían de tales relaciones.²

Si tiene pensamientos suicidas, comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 para obtener apoyo y asistencia de un asesor capacitado. Si usted o un ser querido están en peligro inmediato, llame al 911.

Para obtener más recursos sobre salud mental, consulte nuestra Base de datos de la línea de ayuda nacional.

Entonces, ¿qué aspectos de nuestro entorno social son tan vitales para la salud? ¿Y cómo afectan exactamente nuestros entornos sociales a nuestro bienestar general? Hay dos aspectos esenciales de nuestros mundos sociales que contribuyen a la salud: el apoyo social y la integración social.

El apoyo social se refiere a los recursos psicológicos y materiales proporcionados por una red social para ayudar a las personas a sobrellevar el estrés. Tal apoyo social puede venir en diferentes formas. A veces puede implicar ayudar a una persona con diversas tareas diarias cuando está enferma u ofrecer asistencia financiera cuando la necesita. En otras situaciones, podría implicar dar consejos a un amigo cuando se enfrentan a una situación difícil. Y a veces simplemente implica brindar cariño, empatía y preocupación por los seres queridos que lo necesitan.

Integración social

La integración social es la participación real en varias relaciones sociales, que van desde asociaciones románticas hasta amistades.⁴ Esta integración involucra emociones, intimidad y un sentido de pertenencia a diferentes grupos sociales, como ser parte de una familia, una asociación, una actividad social, o una comunidad religiosa. Los expertos sugieren que integrarse en tales relaciones sociales confiere un beneficio protector contra los comportamientos desadaptativos y las consecuencias perjudiciales para la salud.

Una mirada más cercana a los tipos de apoyo social

Las redes sociales de apoyo pueden tener diferentes formas y desempeñar diferentes roles en su vida.

A veces las personas en tu vida brindan apoyo emocional. Te respaldan cuando lo necesitas y están ahí con un hombro para llorar cuando las cosas no salen bien. Este tipo de apoyo puede ser particularmente importante en momentos de estrés o cuando las personas se sienten solas.

Qué hacer cuando sus seres queridos no están allí para usted

En otros casos, las personas en su red social pueden proporcionar apoyo instrumental. Se ocupan de sus necesidades físicas y le ofrecen una mano amiga cuando la necesita.⁶ Esto podría implicar traerle una comida caliente cuando esté enfermo o llevarlo cuando su automóvil esté en la tienda. Dicho apoyo es importante cuando las personas tienen necesidades inmediatas que deben abordarse.

Las personas también pueden proporcionar lo que se conoce como soporte informativo. Esto puede implicar proporcionar orientación, asesoramiento, información y orientación. Tal apoyo puede ser importante cuando se toman decisiones o grandes cambios en la vida de uno.⁷ Al tener esta forma de apoyo, las personas pueden sentirse menos ansiosas y estresadas por los problemas que están tratando de resolver gracias al consejo de un amigo, mentor de confianza, o amado. Como puede imaginar, las personas en sus redes sociales pueden asumir diferentes roles. Un maestro puede proporcionar apoyo informativo, mientras que un padre puede proporcionar los tres tipos. Al tener una red de apoyo social sólida, es más probable que reciba el tipo de apoyo que necesita cuando realmente lo necesita.

Cómo el apoyo social beneficia nuestra salud
Entonces, ahora que entendemos que nuestros sistemas de apoyo social involucran ambos tipos diferentes de apoyo social, así como la integración en diferentes grupos sociales, es hora de analizar más de cerca cómo estas relaciones sociales influyen tanto en la salud física como mental.

Solo se incluyen algunos de los posibles beneficios de la conexión social.

Fomentar elecciones y comportamientos saludables

La participación en grupos sociales tiene una influencia normativa en los comportamientos, que a menudo influye en si las personas comen una dieta saludable, hacen ejercicio, fuman, beben o usan sustancias ilegales.⁸ Claramente, los grupos sociales a veces pueden tener una influencia negativa en este sentido cuando la presión y la influencia de los compañeros conduce a elecciones de salud pobres o incluso peligrosas. Sin embargo, la presión grupal y el apoyo también pueden llevar a las personas a participar en comportamientos saludables también.

Si alguna vez ha intentado dejar un mal hábito, como fumar, probablemente se dé cuenta de lo importante que puede ser el apoyo social. Si sus conexiones sociales no lo apoyan, puede hacer que el éxito sea mucho más difícil. Si sus amigos y familiares ofrecen apoyo y aliento, es posible que alcanzar su objetivo sea mucho más posible.

Ayuda a sobrellevar el estrés

El apoyo social también ayuda a las personas a sobrellevar el estrés. Se ha demostrado que el estrés tiene graves consecuencias para la salud que van desde una inmunidad reducida hasta un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Estar rodeado de personas que se preocupan y apoyan ayuda a las personas a verse a sí mismas como más capaces de lidiar con el estrés que trae la vida. La investigación también ha demostrado que tener un fuerte apoyo social en tiempos de crisis puede ayudar a reducir las consecuencias de los trastornos inducidos por traumas, incluido el TEPT.⁹

Mejora la motivación

Las relaciones sociales también pueden ayudar a las personas a mantenerse motivadas cuando intentan alcanzar sus objetivos. Las personas que están tratando de perder peso o dejar de fumar a menudo encuentran que es útil conectarse con personas que están tratando activamente de lograr esos mismos objetivos. Hablar con personas que están pasando por la misma experiencia a menudo puede ser una fuente de apoyo, empatía y motivación.

Una palabra de Verywell

De vez en cuando, puede ser importante evaluar sus relaciones. ¿Tienes suficiente apoyo social? ¿Te beneficiarías de profundizar tus relaciones actuales? ¿Podrías usar algunos nuevos contactos sociales o medios sociales? Puede decidir ser más proactivo sobre dar y obtener apoyo emocional. Podría mejorar enormemente la calidad de tu vida. Y si tiene dificultades para hacer amigos o mantenerlos, puede comunicarse con un terapeuta. Un proveedor de salud mental puede ayudarle a manejar sus relaciones de manera saludable para que pueda tener el apoyo social que necesita para ser lo mejor posible.



Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com