

# REDES DE APOYO SOCIAL

“el dolor no se puede transferir pero se  
puede acompañar”

**Psic. Luz Teresa Millán Hdez.**



**CENTRO SAN CAMILO A.C.**

## **OBJETIVO:**

- Conocimiento de lo que son las redes de apoyo social.
- Tipos de redes.
- Bases para ser parte de una red de apoyo efectiva.

## **METODOLOGÍA:**

- Exposición teórica.
- Dinámicas grupales.

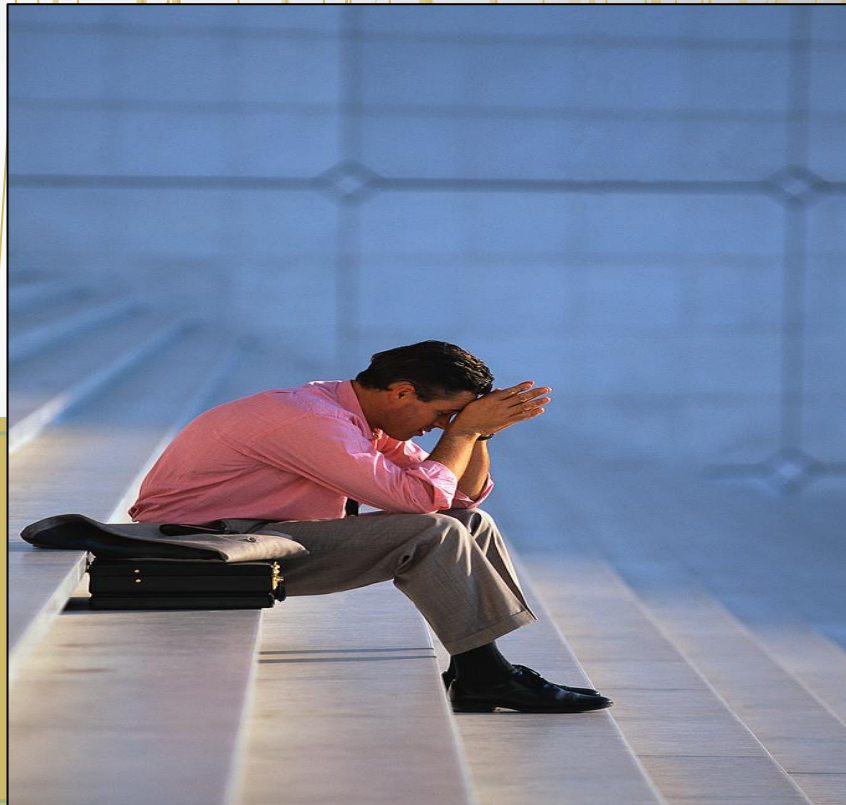
# DEFINICIÓN

- Las redes de apoyo son un conjunto flexible de personas con las que tenemos un vínculo social cercano, son emocionalmente significativas y son quienes pueden brindarnos su ayuda tanto material, como emocional y espiritual ante un evento estresante como puede ser la pérdida de un ser querido.

**APOYO**



# DUELO Y SOCIEDAD



# TIPOS DE REDES

PRIMARIAS O INFORMALES.

SECUNDARIAS INCLUYEN: FORMALES Y PRIVADAS.



# OTROS TIPOS DE RED.

ORGANIZACIONALES

PROFESIONALES



REDES ESTRATÉGICAS

# APOYO EN DUELO EN LAS REDES SOCIALES (INTERNET)

- TIEMPO REAL.
- INTERACCIÓN GRUPAL.
- COMPAÑÍA Y CONSUELO VIRTUALES. (nada sustituye la relación persona a persona, corazón a corazón)
- SEGUIMIENTO CONTÍNUO.





# LAS REDES PROPORCIONAN

- Las ayudas que la persona necesita.
- Sensación de pertenencia.
- Tejido social.
- Desarrollo de roles sociales.
- Sensibilización y solidaridad ante el sufrimiento ajeno.
- Crecimiento personal.
- Consolidación de vínculos afectivos.



# ¿QUÉ HACER?

- ESCUCHAR.
- SER PACIENTE.
- RECORDAR FECHAS
- RECONOCER Y RESPETAR EMOCIONES.

- HABLARLE A LOS DEUDOS.
- TOCAR AL DEUDO
- ACERCARSE A LOS DEMÁS DEUDOS

# ¿QUÉ HACER?

- IDENTIFICAR PATOLOGÍA.
- TRANSMITIR ESPERANZA.
- DECISIONES.
- EVITAR FRASES HECHAS.

- CONOCER LOS PRECESOS DE DUELO.
- MOVILIZAR RECURSOS.



# ¿QUÉ NO HACER?



- PRESIONAR A ASUMIR EL DUELO.
- DECIR LO QUE TIENE QUE HACER.
- CONSUELO BARATO.
- OFRECIMIENTOS INDEFINIDOS.

# DESARROLLANDO LA RED

- **TENER INICIATIVA.**
- **NUEVOS VÍNCULOS.**
- **CULTIVAR CONTACTOS.**



# NUTRIENDO LA RED.

- **REGLA DE ORO.**
- **MOVERSE.**
- **RECIPROCIDAD.**
- **OPINAR, ACTUAR.**
- **AGRADECER.**



# **CUIDANDO LA RED.**

- **NO MULTIPLICAR DEMASIADO LAS REDES.**
- **NO RECURRIR SIEMPRE A LA MISMA RED.**



# **SISTEMA FAMILIAR Y ACOMPañAMIENTO.**

- **COMUNICACIÓN.**
- **PODER Y AUTORIDAD**
- **RELACIONES INTERPERSONALES.**
- **ROLES FAMILIARES.**
- **VALORES FAMILIARES**



# ALGUNOS TIPOS DE PÉRDIDA

- LA MUERTE DE UN HIJO.
- LA MUERTE DE LA PAREJA.
- LA MUERTE DE LOS PADRES.
- LA MUERTE DEL HERMANO.
- LA MUERTE DE ABUELOS.



# ACOGIENDO LA VIDA.

Un duelo elaborado no sólo supone aprender a decir adiós a la persona significativa que se nos ha ido, es imprescindible seguir abiertos a la vida que fluye y que nos sigue reclamando cada día.



**iiGRACIAS!!**

**Psic. Luz Teresa Millán Hdez.**

**[teremillan26@yahoo.com.mx](mailto:teremillan26@yahoo.com.mx)**

**Cel. 33 1089 3286**

# BIBLIOGRAFÍA:

- DUELO: PROCESO INDIVIDUAL, PROCESO FAMILIAR, PROCESO SOCIAL. Magdalena Pérez Trenado
- FAMILIA Y REDES DE APOYO EN EL DUELO Dra. Yolanda Vela Otero.
- APOYO AL DUELO. M<sup>a</sup> José Quiles Sebastián, Miguel Bernabé Castaño, Cristina Esclapés García.....