

Importancia de las Redes de Apoyo Social y su Influencia en el Individuo y la Familia

Autores

Haidy Jazmín Vanegas

Hernando Elizalde Umaña

Aspirantes a Especialistas en Intervención Psicosocial en Familias

hernando.elizalde@upb.edu.co

Asesora

Ángela Patricia Pinzón León

Curso

Modelo de Redes y Apoyo Social



Ps. Bucaramanga - Sder. - Col.

2025

Resumen

Esta lectura crítica tiene como propósito analizar desde un enfoque ecosistémico la relevancia de las redes de apoyo social en la vida del individuo y su entorno familiar. Para ello, se realizó una revisión basada en literatura científica para comprender las funciones protectoras, facilitadoras y estructurales que estas redes desempeñan en contextos de vulnerabilidad, crisis o desarrollo personal y /o familiar. En un primer momento, se plantea dicha problemática desde la desarticulación de los vínculos comunitarios en sociedades contemporáneas, así como la creciente individualización que debilita las fuentes tradicionales de apoyo. Posteriormente, se expone la situación actual de las redes de apoyo, distinguiendo sus dimensiones, sus efectos en la salud mental del individuo, familiar y comunitaria. Finalmente, se concluye que el fortalecimiento de las redes de apoyo no solo mejora la calidad de vida del individuo, sino que permite construir entornos más cohesionados y protectores. Este trabajo busca reforzar competencias analíticas, críticas y propositivas para la intervención psicosocial.

Palabras clave

Redes de apoyo social, ecosistema, resiliencia, salud mental, familia.

Title

Importance of Social Support Networks and Their Influence on the Individual and the Family

Abstract

This critical reading aims to analyze, from an ecosystemic approach, the relevance of social support networks in the lives of individuals and their families. A theoretical and empirical review based on recent scientific literature is conducted to understand the protective, facilitating, and structural functions these networks play in contexts of vulnerability, crisis, or personal development. First, the issue is addressed from the disarticulation of community ties in contemporary societies, as well as the increasing individualization that weakens traditional sources of support. Subsequently, the current situation of support networks is examined, distinguishing their formal and informal dimensions, their effects on mental health, and their role in family and community resilience. The paper concludes that strengthening support networks not only improves individual quality of life but also helps build more cohesive and protective environments. This work aims to reinforce analytical, critical, and proactive competencies for psychosocial intervention.

Key words

social support networks, ecosystem, resilience, mental health, family.

Planteamiento del problema

Desde una perspectiva crítica, resulta fundamental analizar cómo la fragmentación de las redes de apoyo no solo genera consecuencias a nivel individual, sino que también repercute negativamente en la cohesión social de comunidades enteras. La progresiva desvinculación entre los sistemas tradicionales de soporte como la familia extensa, las organizaciones comunitarias y el individuo, produce efectos acumulativos en la salud mental. Esta desconexión afecta además los procesos de socialización primaria, dejando vacíos relacionales que, en muchos casos, no son compensados por el Estado ni por la institucionalidad formal (Bronfenbrenner, 1987; Arriagada, 2002).

La problemática no se limita únicamente a la desunión de vínculos, sino que involucra también la calidad y la concordancia de los mismos. En este sentido, se plantea la urgencia del restablecimiento de conexiones significativas que promuevan el bienestar desde una lógica colectiva y solidaria (Bourdieu, 1986; Moreno, 2005).

Ahora bien, en el contexto latinoamericano, esta situación se ve agravada por la ineficacia institucional y por condiciones estructurales de desigualdad, que intensifican la vulnerabilidad de las familias carentes de redes de apoyo, especialmente por la limitada capacidad de ellos mismos para afrontar situaciones de crisis como enfermedades, desempleo o conflictos intrafamiliares, entre otras problemáticas, que se ven empeoradas por estas mismas carencias. (CEPAL, 2019).

Particularmente, los sectores más vulnerables enfrentan mayores obstáculos para acceder a recursos institucionales, lo que refuerza la centralidad de las redes informales como mecanismos de contención emocional y resiliencia. Cuando estas también se ven frágiles, se configura un círculo vicioso de aislamiento, desprotección y sobrecarga afectiva.

En este sentido, esta realidad exige ser comprendida desde un enfoque ecosistémico, en el que las interacciones desde los distintos niveles del microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema permitan un abordaje de los factores que inciden en la conformación y mantenimiento de las redes de apoyo (Bronfenbrenner, 1987).

Frente a este panorama, surgen interrogantes fundamentales en torno al rol que desempeñan las redes de apoyo en la protección del bienestar, la prevención de riesgos psicosociales y el fortalecimiento de la resiliencia individual y familiar.

Este escrito visibiliza dicha realidad, subrayando la necesidad de entrever y revitalizar las redes de apoyo social como componentes esenciales del tejido social actual.

Revisión y situación actual de las las Redes de Apoyo Social y su Influencia en el Individuo y la Familia.

Las redes de apoyo social cumplen un papel fundamental en la vida del individuo, la familia y la comunidad, al actuar como un sistema protector y facilitador frente a las adversidades cotidianas. Desde una perspectiva ecológica del desarrollo humano, como la propuesta por Urie Bronfenbrenner (1979), estas redes constituyen un entramado relacional que favorece el bienestar integral al ofrecer recursos emocionales, informativos, instrumentales y de pertenencia. A nivel individual, contribuyen a la salud mental, reducen el estrés y fortalecen la autoestima (Cohen & Wills, 1985); en el plano familiar, promueven la resiliencia y el afrontamiento colectivo ante crisis o transiciones vitales (Walsh, 2003); mientras que, en el ámbito comunitario, fomentan la cohesión social, el sentido de pertenencia y la participación activa, elementos clave para el desarrollo social sostenible (Putnam, 2000). Así, las redes de

apoyo no solo mitigan riesgos sociales, económicos y emocionales, sino que también potencian capacidades y oportunidades para una vida digna y significativa.

En este contexto, la sociedad contemporánea, caracterizada por la globalización, la diversificación de las formas familiares, la movilidad laboral y la ampliación de las libertades individuales (como la identidad de género y la autopercepción), ha transformado profundamente las configuraciones relacionales. Este escenario corresponde a lo que Beck y Beck-Gernsheim (2003) denominan “la sociedad del riesgo”, en la cual las relaciones personales son más frágiles, transitorias y negociables. Las nuevas dinámicas sociales han dado lugar a estructuras familiares más diversas, generando tensiones entre modelos tradicionales y actuales de familia, mientras que el individualismo y la movilidad han erosionado los vínculos comunitarios estables (Bauman, 2001).

Como resultado, se presentan problemáticas significativas en términos de acceso, disponibilidad y calidad de las redes de apoyo. Estas redes de apoyo social no están disponibles para todas las personas de manera equitativa y justa, ya que factores estructurales como el género, la clase social, la etnicidad y la condición migratoria influyen significativamente en su acceso, lo que limita las posibilidades de recibir apoyo emocional, instrumental y de integración social" (Valenzuela & Carvacho, 2021, p. 10). Simultáneamente, persiste una sobrecarga desproporcionada de las tareas de cuidado sobre las mujeres, lo cual revela una tensión persistente entre los avances normativos hacia la equidad y la vigencia de prácticas tradicionales (Fraser, 2016).

En consecuencia, muchas personas y grupos sociales en situación de vulnerabilidad (especialmente aquellas que migran, viven en contextos de exclusión o rompen con las normas familiares tradicionales) deben reconstruir sus redes desde cero, enfrentando así aislamiento,

fragmentación del tejido social y vulnerabilidad psicosocial (Cacioppo & Patrick, 2008). Esta realidad hace urgente que las políticas sociales e intervenciones psicosociales reconozcan la diversidad familiar, promuevan la equidad en el acceso a redes y fortalezcan comunidades inclusivas y solidarias.

En el caso particular del contexto latinoamericano, estas brechas y fragmentaciones relacionales se ven agravadas por sistemas de protección social fragmentados y recursos institucionales limitados. En este entorno, las redes familiares y comunales continúan siendo pilares esenciales para la supervivencia cotidiana. Sin embargo, también en este contexto persiste una distribución desigual de las labores de cuidado, en la que las mujeres, especialmente, enfrentan una sobrecarga emocional y logística desproporcionada, asumiendo con frecuencia un doble rol ante la ausencia de figuras paternas. Esta situación evidencia la necesidad urgente de reestructurar el sistema de cuidados y avanzar hacia un reconocimiento social e institucional de las labores que sostienen y fortalecen los vínculos humanos y comunitarios (Cano et al., 2022).

En paralelo, otro de los cambios más significativos ha sido la expansión de las tecnologías digitales y la consolidación de comunidades virtuales. Estas plataformas han ampliado las posibilidades de conexión, facilitando la comunicación a distancia y el acceso a nuevas formas de apoyo. No obstante, diversos estudios advierten que las redes digitales no siempre logran sustituir el contacto cara a cara, indispensable para el desarrollo emocional, la validación afectiva y la contención psicosocial (López et al., 2020; Ramírez & Castro, 2023).

Desde una mirada teórica, el enfoque ecosistémico de Bronfenbrenner (1979) ofrece un marco comprensivo para entender al individuo como parte de un entramado relacional en el que interactúan distintos niveles sistémicos: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema. Dentro de esta perspectiva, las redes de apoyo formales e informales se conciben como

estructuras fundamentales que proveen recursos emocionales, instrumentales, informativos y de validación, influyendo directamente en el bienestar y la resiliencia de las personas (López et al., 2020; Cano et al., 2022).

La ausencia o fragilidad de redes de apoyo social tiene consecuencias significativas en los niveles individual, familiar y comunitario. Numerosas investigaciones han demostrado que la carencia de estos vínculos incrementa la vulnerabilidad psicosocial, favorece el aislamiento, deteriora la salud mental y limita las estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas (Hernández, 2020; Castaño & Rodríguez, 2021). En este marco, la intervención psicosocial adquiere un papel crucial, ya que facilita procesos de contención emocional, fortalecimiento de habilidades y reconstrucción de vínculos sociales. Según Vázquez et al. (2019), estas intervenciones no solo abordan el sufrimiento individual, sino que también contribuyen a reconfigurar relaciones que sostienen el sentido de pertenencia y la identidad colectiva.

Un componente esencial de la intervención psicosocial contemporánea es el reconocimiento y la articulación de las redes de apoyo como recursos activos en la resolución de problemas. Desde un enfoque ecológico y sistémico (Bronfenbrenner, 2002; Minuchin, 2012), se reconoce que los individuos están inmersos en sistemas interconectados (familia, comunidad e instituciones) que influyen profundamente en su bienestar. En esta línea, autores como Bravo y Guzmán (2021) argumentan que las redes sociales no deben ser vistas únicamente como un contexto, sino como herramientas estratégicas que potencian la resiliencia y la transformación social. Por lo tanto, las intervenciones deben incluir el mapeo, activación y fortalecimiento tanto de redes naturales (familiares, comunitarias) como formales (institucionales), reconociendo sus dinámicas, limitaciones y potencialidades.

Finalmente, tanto las instituciones públicas como las privadas desempeñan un papel fundamental en este proceso, al ofrecer soporte estructural, recursos técnicos y legitimidad a las intervenciones. Es indispensable que los programas sociales trasciendan el enfoque asistencialista y promuevan el fortalecimiento de capacidades locales y del tejido social existente. Según Gamboa y Barreto (2022), las políticas públicas con enfoque territorial e intersectorial pueden facilitar la integración entre actores sociales, servicios y redes comunitarias, generando entornos más protectores y sostenibles. En definitiva, una intervención psicosocial que incorpora las redes de apoyo como eje transversal no solo responde a necesidades inmediatas, sino que también contribuye activamente a la construcción de comunidades más cohesionadas, resilientes y solidarias.

Conclusiones

A lo largo del análisis se ha evidenciado que las redes de apoyo social son estructuras esenciales para el bienestar del individuo, la familia y la comunidad. Su valor radica en la capacidad para ofrecer contención emocional, fortalecer la resiliencia y facilitar procesos de inclusión, especialmente en contextos marcados por desigualdades estructurales. Estas redes, lejos de ser estáticas, se configuran como sistemas dinámicos, influenciados por los cambios sociales, culturales y tecnológicos contemporáneos.

Reconocer su complejidad implica adoptar una mirada ecosistémica e interseccional, capaz de identificar cómo diversos factores inciden en el acceso, sostenimiento o exclusión de dichos vínculos. En este sentido, las redes deben ser entendidas no solo como mecanismos de soporte, sino como herramientas de transformación social y política. Su fortalecimiento demanda

un compromiso colectivo entre personas, comunidades, instituciones y Estado, orientado a construir modelos de desarrollo más justos, participativos y centrados en el cuidado mutuo.

Referencias

- Bauman, Z. (2001). *La comunidad: En busca de seguridad en un mundo hostil*. Siglo XXI Editores.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2003). *La individualización: El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. Paidós.
- Bravo, M., & Guzmán, M. (2021). Redes sociales como dispositivos de transformación y resiliencia comunitaria. *Revista de Intervención Psicosocial y Comunitaria*, 18(1), 45–59.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Bronfenbrenner, U. (2002). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Cano, I., Gómez, M., & Rivas, P. (2022). Cuidados y vínculos en contextos de exclusión: Una mirada desde América Latina. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 20(2), 33–52.
- Castaño, A., & Rodríguez, L. (2021). Redes sociales de apoyo y bienestar psicológico en comunidades vulnerables. *Psicología y Sociedad*, 33(1), 99–114.
- Castells, M. (1997). *La era de la información. Volumen II: El poder de la identidad*. Alianza Editorial.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–167.

- Fraser, N. (2016). Crisis de los cuidados y reconfiguración del capitalismo. *Nueva Sociedad*, 263, 4–14.
- Gamboa, C., & Barreto, L. (2022). Políticas públicas intersectoriales para la protección social: Un enfoque territorial. *Revista de Políticas Sociales Latinoamericanas*, 9(3), 23–41.
- Hernández, D. (2020). Redes de apoyo y salud mental en tiempos de incertidumbre. *Revista Colombiana de Psicología Comunitaria*, 12(1), 87–103.
- López, A., Martínez, C., & Paredes, L. (2020). Redes virtuales de apoyo emocional en jóvenes: Riesgos y potencialidades. *Psicología desde el Caribe*, 37(2), 55–74.
- Minuchin, S. (2012). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ramírez, V., & Castro, J. (2023). Conectividad y aislamiento: Paradojas de las redes sociales digitales. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 17(1), 88–101.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: An interactional view. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(3), 393–409.
- Valenzuela, J. P., & Carvacho, H. (2021). *Desigualdades estructurales y apoyo social: Una mirada desde la psicología social crítica*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(1), 1–15.
- Vázquez, J. J., Rodríguez, M., & Álvarez, M. (2019). Intervención psicosocial: Un enfoque comunitario. *Revista de Psicología Social*, 34(2), 119–132.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: Strengths forged through adversity. *Family Process*, 42(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>