

Nombre del alumno:

DE LEON PEREZ JENNY CITLALI.

Nombre del profesor:

MTRA. MENDEZ DE LEON ROMELIA.

Licenciatura:

ENFERMERIA

Materia:

ENFERMERIA COMUNITARIA

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

**“RIESGOS LABORALES & LAS REDES SOCIALES DE
APOYO**

”

Las redes sociales son un poderoso agente de bienestar y salud de las personas, que los profesionales debemos saber fortalecer (o generar, si no existen). Tienen una importancia capital en cualquier tipo de proceso tendente al bienestar y el desarrollo humano pleno.

Desde el punto de vista estructural, la caracterización de los sistemas de apoyo social es básicamente de red social. La modalidad en que las personas operan dentro de una comunidad son las redes de comunicación. Este es un concepto y un instrumento sumamente útil para el trabajo comunitario. Cada persona de la comunidad mantiene relaciones de comunicación con otras personas pertenecientes a la misma comunidad, y puede -además- ampliar tanto el número como el tipo de relaciones. Precisamente es esta posibilidad de ampliación y utilización de las redes sociales, lo que constituye -a mi juicio- uno de los núcleos fundamental del trabajo profesional en atención primaria (ya sea en el ámbito de la salud, los servicios sociales, etc.). La principal función de este tipo de intervención profesional es el estímulo y sostén de la autoayuda y la ayuda mutua. La existencia de redes -formales e informales- es lo que protege socialmente a las personas, familias y grupos; evitando o disminuyendo los riesgos de exclusión social y, por ende, el empeoramiento de su estado de salud (entendida en el sentido que aparece al inicio de este post). Es decir, la creación y el fortalecimiento de las diversas redes sociales (y especialmente las de apoyo social) constituye el mejor antídoto preventivo frente a problemas sociales que derivan en marginación, desintegración y exclusión social, falta de salud en definitiva. Una de fuerzas casi mágicas que se manifiestan en las reuniones de autoayuda son las de la identificación personal. Es muy poderosa la motivación y empatía que resulta de un adicto compartiendo con otro su propia recuperación personal. Este fenómeno es una de las cosas que hace invaluable el recurso de los grupos de autoayuda. Se estila en algunas fraternidades o la existencia de padrinos o madrinas que son en realidad tutores que guían al principiante a través de los posibles riesgos y retos que la recuperación ofrece, sobre todo en los primeros meses o años.

De acuerdo a este enfoque operativo, cada persona puede ser equivalente a un punto del cual parten líneas (relaciones de comunicación) hacia otros puntos (persona o personas con las que se relaciona), convirtiéndose en centro de una red. Así, una red social está formada por las series de relaciones que cada persona configura en torno suyo. Cada una de estas relaciones puede tener cualidades muy diversas: distinta frecuencia, distintos contenidos (utilitarios o emocionales), y dependiendo de las mismas se pueden identificar

distintos niveles de densidad según el sector de la red de que se trate. De este modo, podemos identificar áreas donde se refuerzan valores o normas, y nuestra intervención en ellas nos puede permitir una mayor capacidad de acción. Cada persona participa en varias redes, pudiendo existir superposiciones e interconexiones entre ellas.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son espacios donde distintas personas comparten experiencias de vida relacionadas con un problema o dificultad en concreto. Las personas se reúnen y comparten dichas experiencia con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca. Se trata de grupos que han existido desde hace mucho tiempo y que pueden variar de acuerdo con la experiencia específica que se comparte. Hay por ejemplo grupos para personas que pasan por una situación de adicción, o para personas que se encuentran en un proceso de duelo, o para quienes tienen en común alguna enfermedad, o para los familiares de quienes tienen algún diagnóstico, entre muchos otros. En el caso específico de los Grupos de Ayuda Mutua para personas que tienen en común la experiencia de un diagnóstico de trastorno mental, se trata de espacios generalmente informales donde las personas comparten sus vivencias de manera abierta y recíproca. Además, tienen el objetivo de abandonar el rol de enfermo, lo que ayudar a responder.

Desigualdad social es la situación social y económica desigual entre ciudadanos de un estado o entre distintos países. La desigualdad social es lo opuesto a la igualdad social. Las nociones de igualdad y desigualdad se refieren a la manera en que se distribuye un bien entre una población. Para concretar esta idea se necesita precisar de qué bien y de qué población se trata. Además, y dado que hay diferencias que pueden considerarse normales, en tanto que otras se ven como inaceptables, es necesario aclarar los criterios para entender las diferencias entre unas y otras La acción de dar un trato diferente a personas entre las que existen desigualdades sociales, se llama discriminación.

Para concluir con los temas mencionados anteriormente los grupos de autoayuda son un medio eficaz para ayudar a las personas a manejarse y superar una variedad de problemas, La participación en grupos de autoayuda en pacientes diagnosticados con desórdenes de salud mental esta correlacionada con un número menor de hospitalizaciones y estancias de menor duración. Los integrantes de grupo mostraron mejoras en su capacidad de manejarse ante situaciones previamente problemáticas; mejoras en su adhesión a regímenes farmacológicos; menor nivel de angustia; mayor satisfacción con su situación de salud; mejoras en su desempeño cotidiano; mejoras en el manejo de su enfermedad. La participación en grupos de autoayuda mostró ser benéfica para el uso adecuado de servicios de salud. El aprovechamiento de programas de atención también se correlaciona positivamente con la participación en grupos y las personas en las que nos apoyamos y a quienes apoyamos, conforman nuestras redes de apoyo social. Estas redes se dan en lo cotidiano, es decir, en la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad, y son lazos permanentes, asimismo, las redes pueden crecer o debilitarse, conforme quienes las integran cambien sus relaciones, con el paso del tiempo.