



Mapa de la red de contactos

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona

Mapa de la red de contactos

Miranda J. Lubbers, José Luis Molina & Hugo Valenzuela

Miembros del grupo de investigación GRAFO

Profesores del Departamento de Antropología Social y Cultural de la Universitat Autònoma de Barcelona

Contenido preparado en el marco de la *XII Escuela de Primavera de Cáritas 2021*

Contacto: Miranda Lubbers (mirandajessica.lubbers@uab.cat); José Luis Molina (jose Luis.molina@uab.cat), Hugo Valenzuela (hugo.valenzuela@uab.cat).

La utilidad de la “red personal”

La “**red personal**” es el conjunto de personas con quienes mantenemos relaciones sociales habituales y de diversos tipos (nivel de proximidad, lugar de residencia, etc.) y agrupa diferentes contextos sociales (p.ej., familia, barrio, compañeros/as de trabajo, etc.). El visualizar la red personal de una persona nos puede ayudar a detectar las vulnerabilidades relacionales del individuo, que a menudo tienen una incidencia notable en su bienestar y nivel de salud mental, y sentar así las bases para remediarlas. Solemos visualizar la red con ayuda de **software especializado** como Egonet, Vennmaker, o Network Canvas, con nodos representando a las personas que el individuo entrevistado conoce, y los lazos entre estos nodos representando si, según la persona entrevistada, esas personas se conocen entre sí). También solemos indicar las características de las redes (por ejemplo, el rol que tienen esos contactos para el individuo, sean amigos, familiares, conocidos, etc.) con colores y formas de los nodos y lazos. En las páginas siguientes explicamos cómo se puede visualizar la red **manualmente o usando Word**.

Libertad de participación

Es sumamente importante explicar a la persona entrevistada que **su participación es completamente voluntaria**, y que su participación o no participación y sus respuestas no comprometen ni influyen en la ayuda que recibirá. La persona debe saber que, en cualquier momento, puede decidir dejar de participar sin que esto tenga consecuencias. Además, se puede explicar que no hará falta que proporcione los nombres reales de las personas que cita, sino que es suficiente que sean apodos o sobrenombres que la persona entrevistada pueda reconocer más tarde.

Materiales

Para hacer el diagnóstico de la red personal manualmente, necesitarás:

- Una hoja impresa con el diagrama de círculos concéntricos (ver la última página de este documento),
- Post-its o marcadores adhesivos (preferiblemente pequeños) de 5 colores diferentes,
- Y un par de rotuladores: uno azul (o negro) y otro rojo.

Si no tienes post-its puedes usar, en lugar de rotuladores, un lápiz y colores. En este caso, primero se pregunta por todos los contactos (preguntas 2a-e) y se escribe directamente en el mapa, se revisa el mapa (2f) (porque quizás se requiere cambiar a personas de sitio) y, finalmente, se añaden los colores para los roles de esas personas.

En lugar de hacerlo manualmente, también ofrecemos un documento Word para hacerlo en el ordenador (ver la página 7).

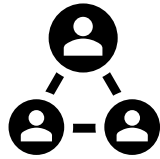
Instrucciones

1. Primero, se **explica el diagrama** a la persona entrevistada: “En el centro del diagrama [indicar el nodo rojo] está Usted. Los tres círculos de alrededor representan las personas que son importantes en su vida en estos momentos, aunque no se sienta necesariamente igual de próximo a todos. El círculo interior (donde indica “muy próximo”) se refiere a aquellas personas con quienes se siente tan próximo/a que sería difícil imaginar su vida sin ellos. El segundo anillo se refiere a personas con quienes no se siente necesariamente *tan* cercano/a, pero que igualmente son importantes para Ud. Y el círculo exterior se refiere a personas con quienes no se siente muy próximo, pero que aún y así juegan un papel importante en su vida actualmente. Fuera de los tres anillos pueden indicar (a la izquierda) personas con quienes tiene una relación conflictiva y (a la derecha) personas que han sido importantes para Ud. pero que ahora mismo están ausentes en su vida.”
2. Se empieza a **dibujar el mapa**. “Primero, voy a preguntarle por personas que son importantes en su vida en estos momentos y por el tipo de relación que tiene con ellos, y situaremos en el mapa a las personas con las que mantiene diferentes tipos de relación con post-its de diferentes colores. No es necesario que me dé el nombre real, puede darme un sobrenombre, lo importante es que usted los reconozca luego. Sólo preguntamos por personas mayores de 18 años.”
 - a. “Dígame por favor los nombres o sobrenombres de **las personas con las que se siente muy próximo /a**, tan próximo/a que es difícil imaginar la vida sin ellos. [Pueden ser por ejemplo familiares, amigos o cualquier persona...]”
 - i. Pregunta por el rol de cada individuo mencionado (“Quién es ... de Ud., un familiar, amigo/a, (ex)pareja, ...”. Escribe cada (sobre-)nombre en un post-it del color que corresponda al rol (p.ej.: **miembros del propio hogar**; **familiares**; **amigos/as**; **profesionales**; **otros/as**). El rol “profesional” se refiere, p. ej., al trabajador/a social, voluntario, psicólogo/a, cura. El rol “otros/as” incluye a vecinos/as, compañeros/as de trabajo, etc. Pega los post-its en el círculo interior (“muy próximo”).
 - b. Pregunta: “**¿Con quién más suele verse o quedar para hablar, salir o divertirse?**” (Si hace falta, puede indagar más, por ejemplo, preguntando: “¿Alguien más? ¿Gente que le suela llamar o le visite con frecuencia, o a los que usted llama o visita a menudo?, ¿Con quiénes tiene más contacto?”)
 - i. Pregunta por el rol de cada persona (ver 2a) y escribe cada nombre en el post-it de color que corresponda al rol. Pégalos en el segundo círculo (“próximo”), a no ser que la persona entrevistada indique otro lugar.
 - c. “Ahora, me gustaría preguntarle por la **gente que le han apoyado/ayudado** últimamente, por ejemplo, prestándole dinero, proporcionándole comida, ropa, servicios, o personas con quienes puede hablar cuando se siente triste o deprimido/a. Pueden ser las mismas personas que ya ha nombrado, u otros.”
 - i. Pregunta por el rol de cada persona nuevamente mencionada (ver 2a) y escribe cada nombre en el post-it que corresponda al rol. Pégalos en el tercer círculo (“algo próximo”), o en otro si el entrevistado lo indica así.

- ii. Si quieres, señala también el tipo de ayuda en las relaciones que indica (€ = *con dinero*; *E* = *emocionalmente*; *M*=*materialmente*; *S* = *servicios*, p.ej., cuidar de los niños, reparaciones, etc.).
 - iii. Para profundizar, se puede preguntar, por ejemplo: ¿Considera que sus familiares o amigos/as le pueden ayudar más? ¿Les ha pedido ayuda? ¿Por qué cree que no le ayudan más?
- d. **“¿Hay personas con las que ahora mismo tiene una **relación conflictiva**?”**
- i. Pregunta por el rol de cada persona (ver 2a) y escribe cada nombre en un marcador del color que corresponde al rol. Pégalos fuera de los círculos, a la izquierda (“conflictivo”).
 - ii. Para profundizar, se puede preguntar por la razón del conflicto.
- e. Especialmente si no se han mencionado familiares, pregunta: **“¿Y hay personas que han tenido un papel muy importante en su vida pero que **ahora mismo no forman parte de su vida**?”**
- i. Pregunta por el rol de cada persona (ver 2a) y escribe cada nombre en el post-it que corresponda al rol. Pégalos fuera de los círculos, a la derecha (“ausente”).
 - ii. Para profundizar, se puede preguntar, si mencione a alguien, por la causa de ese distanciamiento; o en todos casos, por el modo en que han ido cambiando sus relaciones sociales/apoyo desde que empezaron sus problemas.
- f. **Revisión: “¿El mapa refleja bien sus relaciones sociales más importantes y de ayuda ahora mismo, o hay otras personas no mencionadas que fueron importantes? Indica bien la proximidad que siente con cada uno/a?”**
- i. Los marcadores se pueden cambiar de sitio, eliminar, se pueden añadir otras personas etc. hasta que la persona entrevistada lo vea bien.
3. Ya sabemos el rol de cada persona y la proximidad que la persona entrevistada siente hacia ellas. Ahora completamos esta información:
- a. **“¿Cómo es la **situación económica** actual de las personas en su red, están más o menos igual que Ud., o hay personas que están mejor o peor que Ud.?”**
 - i. Se puede añadir una flecha hacia arriba para personas que están mejor y una flecha hacia abajo para personas que están peor que la persona entrevistada, de acuerdo con su percepción.
 - b. **“Y estas personas que ha mencionado, **se conocen entre sí** y tienen contacto independientemente de Ud.? P.ej., ¿todos los familiares tienen contacto entre sí?”**
 - i. Pregunta por todas las posibles interrelaciones y dibuja un línea entre las personas que se conocen.
 - ii. Pregunta si alguna de estas relaciones es conflictiva y si es así, márcalo en rojo.
4. Ya está completo. Detecta, junto con el/la entrevistado/a, posibles vulnerabilidades relacionales y averigua, conjuntamente, posibilidades para remediarlas (p.ej., participación en actividades sociales; apoyo psicológico, etc.). La persona entrevistada puede quedarse con el mapa si lo desea.

Indicadores de vulnerabilidad relacional

1



Redes de tamaño reducido (máximo 4 personas mencionadas en las preguntas 2a-c)

2



Redes concentradas exclusivamente en torno de los miembros del propio hogar, con pocas relaciones informales exteriores (2a-c)

3



Presencia de múltiples contactos profesionales (o formales) en la red (p.ej., trabajador/a social, psicólogo/a, cura, etc.) (2a-c)

4



Ausencia completa de familiares del primer grado (padre/madre, hermanos/as) en la red (2a-c y e)

5



Ausencia completa de amigos/as (2a-c y e)

6



Dependencia económica o psicológica de una o dos personas, especialmente conflictivas (2c-d)

7



Presencia de relaciones conflictivas entre el entrevistado/a y su contacto o entre sus contactos (2d, 3b)

8



Ausencia de personas en situaciones percibidas como económicamente mejores (2f)

9



Ausencia de relaciones informales con quienes la persona entrevistada puede hablar de su situación (2c)

10



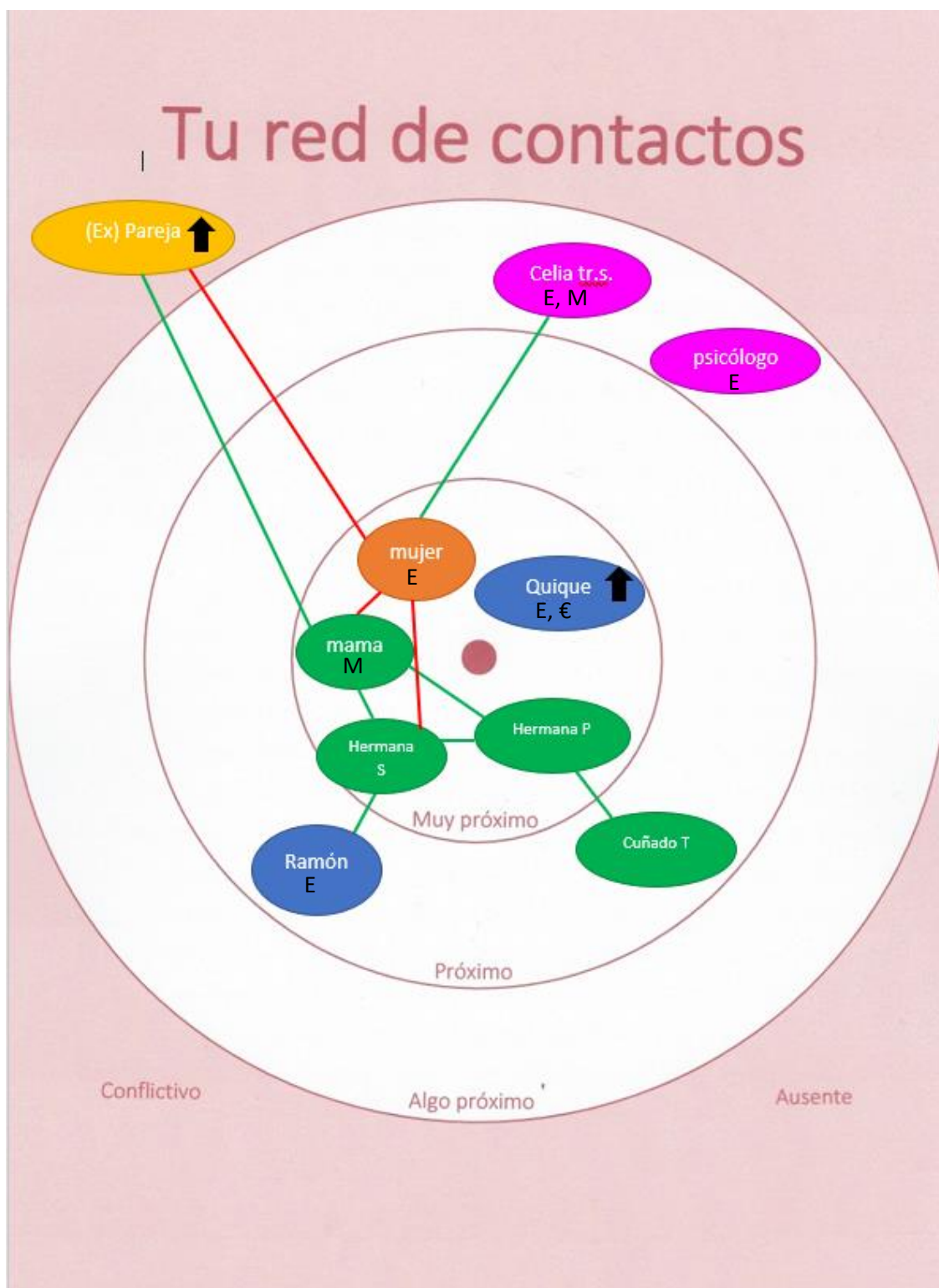
Pérdida importante y reciente de relaciones sociales (2e)

Si usas el documento Word para dibujar la red

También ofrecemos un documento Word que puedes utilizar para dibujar la red en el ordenador. Funciona igual que antes: Para cada persona mencionada, elige una ficha (al final del documento) que corresponda con el tipo de relación; cambia la palabra en la ficha (“m. hogar” para miembro de hogar, “familiar”, etc.) por el nombre de la persona o el sobrenombre, y sitúa la ficha hacia el lugar indicado en las instrucciones. Puedes añadir una letra para el tipo de apoyo brindado, como hemos indicado en las instrucciones para hacerlo manualmente. Si el nombre no encaja en la ficha, puedes hacer más grande o pequeña la ficha o el tamaño de letra. Para representar la situación económica de cada persona mencionada (percibida por la persona mencionada), hay flechas en la esquina interior izquierda del documento: flechas hacia arriba (para indicar a personas que están en mejor situación que la persona entrevistada) y hacia abajo (peor situación) que puede mover sobre una ficha. A través de la función “formas” en el menú “insertar” de Word, puedes insertar líneas entre las fichas para indicar que las dos personas representadas por las fichas se conocen entre sí. Recomendamos guardar el mapa como un documento PDF.



Ejemplo de una red completada



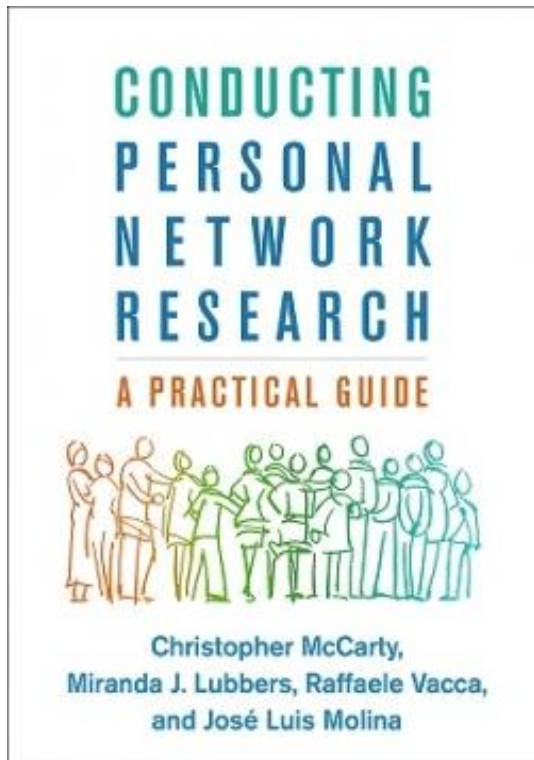
Posibles vulnerabilidades: (3) presencia de dos profesionales en la red; (7) presencia de relaciones conflictivas.

Para saber más

Sobre la vulnerabilidad social:



Sobre las redes personales (en inglés):



Su red de contactos

